ওঁ নমঃ শ্রীনারায়ণায়

গুরুবাক্য বা যৌগিকপন্থা

(১ম- ২য়- ৩য় ভাগ)

স্বাস্থ্যরক্ষার সহজ যৌগীক প্রণালী

রোগ না হইবার সহজ উপায়

বিনা ঔষধে রোগ আরোগ্য

(সপ্তম সংস্করণ)

গুরুবাক্য কার্য্যালয়।

পোঃ দাসের জঙ্গল

জিলা ফরিদপুর

যোগপ্রকাশ ব্রহ্মচারী।

মূল্য চারি আনা

একমাত্র চিঠি পত্রাদি লিখিবার ঠিকানা ঃ-

ম্যানেজার গুরুবাক্য কার্য্যালয়।

হেড অফিস ঃ—

পোঃ দাসের জঙ্গল, জিঃ ফরিদপুর।

প্রকাশিকা—

শ্রীমতী ইন্দুবালা মজুমদার

পোঃ দাসের জঙ্গল, জিলা ফরিদপুর

Printed by B. N. Chatterjee
AT THE
KUSUMIKA PRESS.
52/7, Bowbazar Street,
Calcutta.



প্রস্তাবনা।

শরীরম্ আদ্যম্ খলু ধর্ম্ম সাধনম্

শরীর যদি সুস্থ না থাকে তবে পৃথিবীতে কিছুতেই সুখ দিতে পারে না। আমাদের অল্প বয়সে দাঁত পড়িতেছে, চক্ষের দৃষ্টি খারাপ হইতেছে, চুল পাকিতেছে ইন্দ্রিয়-শক্তি দুর্ব্বল হইতেছে, আজ মাথাধরা, কাল পেটের অসুখ, পরশ্ব জ্বর, দুই মাসও যে আমরা সুস্থ থাকিতে পারিতেছি না, দিন দিনই অল্পায়ু হইয়া পড়িতেছি, নানারূপ ব্যাধিতে ভারত ছারখার হইয়া যাইতেছে, তাহার একমাত্র কারণ আমরা হিন্দুশাস্ত্র মানিয়া চলি না, হিন্দুশাস্ত্র বিশ্বাস করি না বা হিন্দুশাস্ত্র বুঝি না এবং স্বাস্থ্যরক্ষার সহজ প্রণালী জানি না।

যে শাস্ত্র বলে এদেশের লোক অমর হইয়াছেন, যে শাস্ত্র বলে বর্ত্তমানে ধবলগিরিতে ৮০০০।৯০০০ বৎসরের যোগী বর্ত্তমান, যাঁহারা ইচ্ছামাত্র স্থূল দেহ লইয়া বায়ু পথে চন্দ্র লোকে যাইতেছেন ও অন্যান্য গ্রহেতে যাইতেছেন, সে ত অনেক দূরের কথা, হিমালয়ের নীচেও অনেক যোগী সন্ন্যাসী আছেন যাহাদের বয়স ৩০০।৪০০ বৎসর, বারদীর ৺লোকনাথ ব্রহ্মচারীর নাম বোধ হয় অনেকেই জানেন, তিনি ১৫০ বৎসরের উপর জীবিত ছিলেন। ভারতে এরূপ অনেক যোগী সন্ন্যাসী আছেন ভাবিয়া দেখুন তাঁহারা কত সুস্থ ও অসাধারণ ক্ষমতাপন্ন, যদি কেহ প্রকৃত যোগী দেখিয়া থাকেন তবে তাঁহাদের বিষয় চিন্তা করিলেই বুঝিতে পারিবেন। পৃথিবীতে অন্য কোন স্থানে এরূপ যোগী সন্ন্যাসী আছে কি ? জানি না, ইহার মূল কারণ হিন্দুশাস্ত্র নয় কি ? হিন্দু শাস্ত্রই ভারতের সুখ শান্তির ও স্বাস্থ্যরক্ষার প্রধান উপায়, হিন্দুশাস্ত্রে বিশ্বাস ও তদনুযায়ী আচার ব্যবহার ভিন্ন কিছুতেই ভারতের উদ্ধার হইবে না।

জার্ম্মাণী, আমেরিকা প্রভৃতি যে জড় বিজ্ঞানে এত উন্নত তাহার মূল কারণও হিন্দুশাস্ত্র, জার্ম্মেণী আমেরিকা শত কণ্ঠে এখনও ভারতকে গুরুস্থানীয় বলিয়া স্বীকার করিতেছে, আর আমরা ঘরের অমূল্য ধনে অবহেলা করিয়া বিদেশীর কাচ সংগ্রহে ঘুরিয়া বেড়াই, বড়ই দুঃখের বিষয়।

আমার শাস্ত্র লইয়া তর্ক করা উদ্দেশ্য নয়, তবে আমরা যাহাতে সর্ব্বপ্রকার ব্যাধি হইতে নিজকে রক্ষা করিতে পারি,

ব্যাধি আসিলেও বিনা ঔষধে ডাক্তার কবিরাজের সাহায্য ব্যতিরেকে অল্প সময়ে অনেক রোগ হইতে মুক্ত হইতে পারি, যাহাতে অল্প বয়সে দাঁত না পড়ে, চুল না পাকে, ইন্দ্রিয় শক্তি দুর্ব্বল না হয়, বৃদ্ধ বয়সেও কার্য্যক্ষম থাকিতে পারি এবং পরিবারবর্গ লইয়া যাহাতে সুখে শান্তিতে থাকিতে পারি, সেই বিষয় কয়েকটি সহজ যৌগীক প্রণালী ও নিয়মাদি সর্ব্বসাধারণের উপকারার্থে জানান উদ্দেশ্য।

আমি এ বিষয়ে নূতন কিছু যে প্রকাশ করিতেছি তাহা নয়, তবে সাধু সন্ন্যাসী মহাত্মাদের নিকট যে শাস্ত্রের উপদেশ পাইয়াছি, এবং উপদেশগুলি প্রত্যক্ষ ফলপ্রদ ও আমাদের বিশেষ উপকারী বলিয়াই সর্ব্বসাধারণে প্রকাশ করা উদ্দেশ্য। আমাদের হিন্দুশাস্ত্র খেলার জিনিষ নয় এবং অনুমানের উপর স্থাপিত নয়, প্রত্যক্ষ অনুভব গম্য জানিবেন, আমাদের হিন্দু শাস্ত্রে যে সমস্ত ব্রত, পূজা ইত্যাদির বিধান রহিয়াছে, তাহার সঙ্গেও স্বাস্থ্যের বিশেষ সম্বন্ধ আছে, এই বিষয় বিস্তারিত ২য় ভাগে পাইবেন।

আমরা মনে করি, আমাদের ব্যাধি একদিনেই আসে, তাহা নয়; ২।৪ দিন প্রকৃতির (nature) এর বিরুদ্ধে কার্য্য করিলেই ব্যাধি আসে, সেই বিষয় এই বহিখানার নিয়ম মত কিছুদিন চলিলেই ক্রমান্বয় বুঝিতে পারিবেন, দ্বিতীয়তঃ এই বহিখানার নিয়ম মত চলিলে ক্রমান্বয় নিজে ত সুস্থ থাকিতে পারিবেনই, অধিকন্তু ছেলে মেয়েদেরও এই সব নিয়ম শিক্ষা দিয়া দিলে

সংসারটা স্বর্গ স্থানীয় হইবে ও নিশ্চিন্তে সংসার করিতে পারিবেন, আর নিয়মগুলি এত সহজ যে ইচ্ছা করিলে প্রত্যেক মনুষ্যই পালন করিতে পারে। ইহাতে সময় নষ্ট নাই বা কোনরূপ ক্ষতির কিছু নাই অথচ মহৎ উপকার জানিবেন।

যাহারা ম্যালেরিয়া, অম্ল, অজীর্ণ (ডিস্‌পেপসিয়া) ও অন্যান্য কঠিন রোগে ভুগিতেছেন, তাহারা অন্ততঃ ২।১ সপ্তাহের জন্য নিয়ম মত চলিয়া দেখুন রোগের উপশম হয় কিনা, আমার ২৫।৩০ বৎসরের পরীক্ষিত এবং আমি অনেক পরিবারকে এই সব নিয়মগুলি লিখিয়া দিয়াছি তাহারা এই নিয়ম মত চলিয়া মহাসুখে আছেন, এমন কি যে পরিবারে বৎসর ৫০০৲।৭০০৲ টাকা ঔষধ পত্রে বাজে খরচ করিত এই নিয়ম মত চলিয়া এখন তাদের ৫ বৎসরেও ২০৲ টাকা খরচ হয় না, ভাবিয়া দেখুন আমাদের উপার্জ্জনের কত টাকা বৎসরে এরূপ ঔষধ পত্রে খরচ হইতেছে তাহা ছাড়া শারীরিক কষ্টত আছেই।

অতএব মহাশয়গণ কেন অনর্থক টাকা খরচ করিবেন, এই সামান্য কয়টী নিয়ম মানিয়া চলুন ইহাতে আফিসের কার্য্যের ক্ষতি নাই এবং কষ্টকর নিয়ম নয় যে, পালন করিতে পারিবেন না।

প্রত্যেকটি নিয়মই পরীক্ষিত। আপনারাও ২।৪ দিন এই নিয়ম মত চলিলেই নিজে নিজেই উপলব্ধি হইবে; ইহাত ঔষধ নয় যে, আপনার ধাতে মিলিবে কিনা, তবে এই কর্ম্ম করিলে প্রত্যেকেই তখন তখন ফল পাইবেন, ইহা নিশ্চয় সত্য জানিবেন।

আর একটি বিষয় পাঠকগণের নিকট শেষ অনুরোধ—আমার ভাষার ভুল না ধরিয়া বিষয়গুলির অনুষ্ঠান করিয়া দোষ গুণ বিচার করিলেই পরিশ্রম সার্থক মনে করিব ও যে যেরূপ ফল উপভোগ করেন চিঠি লিখিয়া জানাইলে কৃতার্থ হইব।

শব্দ ও মানসিক বৃত্তি এবং অন্যান্য সূক্ষ্ম কর্ম্ম দ্বারা যে সব ব্যাধি উপস্থিত হয়, বিস্তারিত দ্বিতীয় ভাগে পাইবেন। ভগবানের নিকট প্রার্থনা করি, প্রত্যেকেরই যেন হিন্দু শাস্ত্রে বিশ্বাস ও মতি হয়।

শিবরাত্রি
১লা ফাল্গুন, ১৩২৯ সাল।

নারায়ণ সেবক—
যোগপ্রকাশ ব্রহ্মচারী।

প্রকাশ থাকে, বিনটিয়া আমাদের গুরুদেবের আদি সাধন ও সিদ্ধস্থান ও পূর্ব্বে আশ্রমও ছিল। সেই জন্য বহি আদি বিনটিয়ার নামেই চলিতেছে। বর্ত্তমান আশ্রম মাদারীপুর।

স্বাস্থ্যরক্ষার দৈনিক নিয়ম।

ব্রহ্ম মুহূর্ত্তে ঘুম হইতে সকলেরই উঠা উচিত (অর্থাৎ ৪ দণ্ড থাকিতে) মোট কথা যত সকালে উঠিতে পারা যায় ততই শরীর ভাল থাকিবে, যাহাদের প্রাতঃস্নানের অভ্যাস আছে সূর্য্য উদয়ের পূর্ব্বে স্নান করিলেই ভাল হয়, বায়ু, পিত্ত ও কফের সমতা থাকিবে কিন্তু সূর্য্য উদয় হইলে ১০টার পূর্ব্বে স্নান করিলে বায়ু পিত্ত, কফ কুপিত হয়।

প্রাতে ঘুম ভাঙ্গিলে কি কার্য্য করিতে হইবে।

প্রাতে যখন নিদ্রা ভঙ্গ হয় তখন চিৎ হইয়া হাত পা টান্ টান্ করিয়া শুইয়া আবার তখনই হাত পা এক সঙ্গে গুটাইয়া আনিয়া হাতের কনুয়ের দ্বারা দুই দিকের পাঁজরে অর্থাৎ (যকৃত ও প্লীহার) স্থানে চাপ দিয়া, আবার হাত পা টান্ টান্ করিয়া ছাড়িয়া দিতে হয় এরূপ ৩।৪ বার করার পর ৫।৭ বার এপাশ ওপাশ আড়মোড়া দিতে হয়, এরূপ করিয়া কিছু সময় ২।১ মিনিট, উপর হইয়া শুইয়া থাকিতে হয়, তৎপর শয্যা হইতে উঠিতে হয়।

ইহার উপকারিতা নিম্নে দেখুন।

উক্তরূপ করিলে বাহ্যের বেগ সহজে আসিবে প্লীহা ও লিভারের কার্য্য ভাল হইবে, কোন দিন প্লীহা ও লিভারের অসুখ হইবে না, প্লীহা ও লিভারের অসুখ থাকিলে ক্রমান্বয় বিনা ঔষধেই কমিয়া যাইবে। আমি একমাত্র এই নিয়ম বলিয়া দিয়া অত্যন্ত কঠিন প্লীহা ও লিভারের রোগী আরোগ্য করিয়াছি। যাহাদের প্লীহা ও লিভারের অসুখ আছে কিছুদিন এই নিয়ম মত চলিয়া দেখুন। ২।৩ দিন করিলেই উপকার বোধ হইবে, ক্রমান্বয় ভাল হইতে পারিবেন, তবে যাহাদের প্লীহা ও লিভারের অসুখ নাই তাহারা প্রত্যহ উক্ত নিয়ম না করিলেও ক্ষতি নাই সপ্তাহে ২।৩ দিন করিলেই হইবে কিন্তু প্রত্যহ ঘুম ভাঙ্গিয়া গেলেই কিছু সময় উপুর হইয়া শুইয়া থাকিতে হইবে।

(ক) প্রাতঃকালে ঘুম হইতে উঠিয়া, ও আহারের পর এই দুই সময় ডান হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলির নিম্ন ভাগ দিয়া কপাল ২।৩ বার ঘসিয়া দিতে হয়। ইহাকে যোগশাস্ত্রে কপালভাতি বলে। কফাশ্রিত বায়ু ও শ্লেষ্মার দোষ নষ্ট করে, যাহাদের কফাশ্রিত বায়ুর দোষ আছে তাহারা এই নিয়ম মত চলিলে অনেক উপকার পাইবেন।

(খ) প্রাতঃকালে ঘুম হইতে উঠিয়া ও সন্ধ্যার সময় তর্জ্জনী অঙ্গুলি দ্বারা কানের মধ্যে প্রবেশ পূর্ব্বক ঘসিয়া

দিতে হয়, যোগশাস্ত্রে ইহাকে কর্ণভাতি বলে। ইহাতে যাবতীয় কর্ণরোগ নষ্ট করিবে ও কোনদিনও কানের কোন রোগ হইবে না।

প্রস্রাব বাহ্য করিবার নিয়ম।

দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত সময় বাহ্য করিতে হয়, তাহাতে পরিষ্কার ভাবে কোষ্ঠ খোলাসা হইবে, একদিন দক্ষিণ নাসিকায় ও একদিন বাম নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত সময় বাহ্য করিলেই ইহার উপকারিতা বুঝিতে পারা যাইবে। বাহ্য যাবার সময় প্রস্রাব ত হইবেই, তাহাতে দোষ নাই, তখন দক্ষিণ শ্বাসই দেখিতে হইবে।

বাম নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত সময় প্রস্রাব করিতে হয় দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত সময় প্রস্রাব করিলে শুক্রক্ষরণ হয় ও রক্ত কণিকা নিঃসৃত হয়, সূর্য্যনাড়ী প্রবাহিত থাকায় প্রস্রাব দোষিত ও অত্যন্ত গরম হয় সেইজন্য নানারূপ ব্যাধিও হইতে পারে।

এই বিষয়, দুটি কাচের শিশিতে দুই শ্বাসের প্রস্রাব ধরিয়া দেখিলেই বুঝিতে পারা যায়, আরও একটি বিশেষ প্রমাণ ৩।৪ মাসের সুস্থ দেহের একটি শিশু যখন প্রস্রাব বা

বাহ্য করে তখন সেই শিশুর শ্বাস দেখিলেই বুঝিতে পারা যায়, দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস বহন সময় বাহ্য হইতেছে এবং প্রস্রাব বাম নাসিকায় শ্বাস বহন সময় হইতেছে।

প্রকৃতির (Nature) এর স্বাভাবিক গতি ঐরূপই তবে নানারূপ অত্যাচারে আমাদের শরীর অসুস্থ আছে বলিয়াই প্রকৃতির বৈষম্য হয়। তবে ৫।৭ দিন ঐরূপ নিয়মে প্রস্রাব বাহ্য করিলে প্রত্যেকেই দেখিতে পারিবেন বাহ্য করিবার সময় দক্ষিণ শ্বাস ও প্রস্রাব করিবার সময় বাম শ্বাস আপনা হইতেই উপস্থিত হইবে তখন আর ভাবিতে হইবে না।

আর একটা বিষয় ভাবিয়া দেখুন যে, বন্য পশু পক্ষীদের শরীর অসুস্থ হয় না কিন্তু যেই বন্য পশু পক্ষী ধরিয়া আনিয়া তাহার স্বাভাবিক গতি নষ্ট করি তখন তাহাদের অসুখ হয়। সেইরূপ আমরাও আমাদের শরীরের স্বাভাবিক গতি জানি না বলিয়াই অসুস্থ হই। আমরা ভগবানের সৃষ্টির শ্রেষ্ঠ জীব কি না ; তাই আমরা আমাদের দেহের বিষয় কিছু জানি না, ইহাতে আমরা বড় বুদ্ধিমান, বৈজ্ঞানিক ও বিদ্বান বলিয়া অহঙ্কার করি।

প্রস্রাব বাহ্য করিবার বিশেষ নিয়ম।

প্রসাব বাহ্য করিবার সময় যতক্ষণ প্রস্রাব বাহ্য শেষ না হয় ততক্ষণ দাঁতে দাঁতে বেশ জোর দিয়া লাগাইয়া এবং অণ্ডকোষ দুটি হাত দিয়া চাপিয়া ধরিয়া সুস্থ মনে বসিতে হইবে।

ইহাতে প্রস্রাব বাহ্য সরলভাবে হইবে, আরও দুটি বিশেষ উপকার হইবে।

প্রথমতঃ—দাঁতে দাঁতে লাগাইয়া বাহ্য প্রস্রাব করার দরুণ কোনদিন দাঁতের অসুখ হইবে না, দাঁতের গোড়া শক্ত হইবে, অকালে দাঁত পড়িবে না, অল্প বয়স হইতে এই নিয়ম করিলে বৃদ্ধ বয়সেও দাঁত পড়িবে না, যাহাদের দাঁতের অসুখ আছে এরূপ নিয়ম করিলে ক্রমান্বয় বিনা ঔষধেই দাঁতের অসুখ ভাল হইবে, নড়া দাঁতও শক্ত হইবে। যাহাদের ২।১টা দাঁত নড়িতেছে, এরূপ নিয়ম করিয়া দেখিলেই বুঝিতে পারিবেন অতি অল্প দিনেই নড়াদাঁত শক্ত হইয়া গিয়াছে। বিশেষ পরীক্ষিত জানিবেন। দাঁতের মাজন ব্যবহার করা উচিত।

অতিরিক্ত পান খাওয়া ও এসিড্ সংযুক্ত মাজনও দাঁতের বিশেষ অনিস্টকর। রাত্রিতে পান খাইয়া মুখ ধুইয়া শুইবেন নচেৎ দাঁতের বিশেষ ক্ষতি ত হইবেই অধিকন্তু নানারূপ ব্যাধিও হইয়া থাকে।

দ্বিতীয়তঃ—অণ্ডকোষ চাপিয়া ধরিয়া প্রস্রাব বাহ্য করিলে কোন দিনই একশিরা কিম্বা কুরণ্ড হইবে না, আর যাহাদের উক্ত ব্যাধি হইয়াছে এরূপ করিলে অনেক উপকার হইবে, বৃদ্ধি ত হইবেই না; অল্প দিনের ব্যাধি হইলে অর্থাৎ অত্যন্ত বড় না হইলে বিনা ঔষধেই ক্রমান্বয় আরোগ্য হইবে, মোট কথা একশিরা হওয়া মাত্র যদি ঐ নিয়ম করা যায় তবে ২।১ দিনে কমিয়া যাইবে। আমি কয়েকটি

একশিরার রোগী এই নিয়ম দ্বারা অতি অল্প সময়ে আরোগ্য করিয়াছি বিশেষ পরীক্ষিত।

আরও একটা বিশেষ উপকার হইবে, অণ্ডকোষ আমাদের শুক্রের আধার। ঐরূপ চাপিয়া ধরিয়া প্রস্রাব বাহ্য না করিলে অণ্ডকোষের শিরাগুলি শিথিল হয় তজ্জন্য জনেন্দ্রিয়ের শক্তি কমিতে থাকে, ক্রমান্বয় শুক্র ক্ষয়ের দরুণ জননেন্দ্রিয়ের শক্তি কমেই; তাহা ছাড়া উক্তরূপ বাহ্য প্রস্রাব না করায় আরও তাড়াতাড়ি উহার শক্তি হ্রাসের সহায়তা করে এ বিষয় ২।১ সপ্তাহ করিলেই দেখিতে পারা যায়। জনেন্দ্রিয়ের শক্তি আগের চেয়ে বেশী হইয়াছে। আর যাহাদের একশিরা কিম্বা কুরণ্ড আছে কিছুদিন এই নিয়মে চলিয়া দেখুন কত উপকার পান। প্রত্যেকেরই লেঙ্গট্ বা কৌপিন ব্যবহার করা উচিত অন্ততঃ কোথাও যাইতে হইলে।

বোধ হয় অনেকেই জানেন, অণ্ডকোষ ঝুলিয়া পড়িলে কিম্বা বড় হইলে তাহাদিগকে পুলিসের কার্য্যে নেয় না।

হাত মুখ ধুইবার নিয়ম।

প্রাতে হাত মুখ ধুইবার সময় প্রথমতঃ মুখপূর্ণ করিয়া জল লইয়া ও ঐ জল মুখে রাখিয়া অন্য জল দ্বারা ২৫ বার জলের ঝাপটা চোখে দিতে হইবে এবং ৫।৭ বার জল দিয়াই একবার করিয়া জল দ্বারা কপালটা ধুইয়া দিতে হয়, তৎপর মুখের জল ফেলিয়া দিয়া দাঁত মাজিতে হয় ও যত ইচ্ছা মুখ চোখ ধৌত করা যায় ক্ষতি নাই, কিন্তু প্রথমতঃ উল্লিখিত নিয়ম মত মুখে জল রাখিয়া চোখে জল দিতে হইবে।

দুই বেলা আহারের পরও (অর্থাৎ আঁচাইবার সময়) অথবা যে কোন সময় মুখ ধৌত করিতে হয় উক্ত রূপ প্রথম মুখ ভরা জল লইয়া ৭।৮ বার জলের ঝাপটা চক্ষে দিতে হইবে ও কপাল ধুইয়া ফেলিবেন। এরূপ নিয়ম করিলে চোখ বেশ ঠাণ্ডা থাকিবে, চোখে কোন দিন অসুখ হইবে না বৃদ্ধ বয়সেও চশ্‌মা নিতে হইবে না, মাথা ধরারও বিশেষ উপকার, চোখের সামান্য অসুখ থাকিলেও বিনা ঔষধে ক্রমান্বয় আরোগ্য হইবে।

(ক) প্রত্যেকেরই জিভ ছোলা ব্যবহার করা উচিৎ, তাহাতে জিভ্ পরিষ্কার থাকিবে, অরুচি হইবে না, শ্লেষ্মার দোষ নষ্ট হইবে, জিভ ছোলা ধাতু নির্ম্মিত হওয়া চাই কিন্তু বর্ত্তমানে অনেকে বাবুগিরির জন্য হাড়ের অথবা নানারূপ গাটা

পার্চার নির্ম্মিত ব্যবহার করিয়া থাকেন তাহা বিশেষ অন্য'য় জানিবেন।

নিরামিষ আহার।

আহারের মধ্যে নিরামিষ আহারই শ্রেষ্ঠ আমাদের আর্য্য ঋষিগণও বিশেষ পরীক্ষা দ্বারা নিরামিষ আহারই শ্রেষ্ঠ বলিয়া প্রত্যেক শাস্ত্রে বিশেষভাবে বলিয়া গিয়াছেন, বর্ত্তমানে আমেরিকার প্রধান প্রধান বৈজ্ঞানিক ও ডাক্তারগণ নিরামিষ আহার স্বাস্থ্যরক্ষার প্রধান উপায় বলিয়া স্বীকার করিতেছেন এবং অধিকাংশ আমেরিকান এখন নিরামিষ আহার করিতেছেন। সাধারণতঃ দেখা যায়, মাছ মাংস ভোজির জ্বর ইত্যাদি হইলে যদি ১০ দিন ভোগে নিরামিষ ভোজি সেই ক্ষেত্রে ২ দিন ভুগিবে এবং নিরামিষ ভোজিদের শারারিক যন্ত্রণাও অনেক কম। প্রত্যেক ক্ষেত্রেই দেখিতে পারিবেন নিরামিষ ভোজিরা মাছ মাংস ভোজনকারীদের চেয়ে অনেক সুস্থ ও শান্তিতে আছে। মারোয়ার বাসীরা মাছ মাংস খান না ; তাহারা কি আমাদের চেয়ে সুস্থ কম, বরঞ্চ স্বাস্থ্যে বলেন, পরিশ্রমে বলেন, সব দিকেই আমাদের চেয়ে তাহারা সুখে আছেন।

নিরামিষ ভোজিদের শ্বাস প্রশ্বাসের গতিও অতি ধীরে ধীরে

হয়, সেই জন্য তাহারা দীর্ঘায়ু হয়, আর মাছ মাংস ভোজন করিলে রক্তের চঞ্চলতা হয় সেই জন্য শ্বাস প্রশ্বাসের গতিও বেশী বলিয়া অল্পায়ু হয়।

আরও একটা বিষয় দেখা যায়, একটি গরু না খাইয়া ৫।৭ ঘণ্টা পরিশ্রম অনায়াসে করিতে পারে ও ক্ষুধার জন্য ছট্‌ফট্‌ করিবে না কিন্তু একটি ব্যাঘ্র এক ঘণ্টা পরিশ্রম করিলে হাঁপাইতে থাকিবে এবং ক্ষুধার সময় অতিক্রান্ত হইলে অত্যন্ত অস্থির হইয়া পড়ে। তবেই দেখা যায়, মাছ মাংস ভোজন করিলে শরীরের শক্তি বৃদ্ধি হয় বলিয়া মনে হয় না।

নিরামিষ ভোজন ব্যতীত সংস্কৃত ঠিক ভাবে উচ্চারণ হয় না, সমস্ত নাড়ীপুঞ্জ খোলসা হয় না, আরও দেখা যায় এ পর্য্যন্ত মাছ মাংস ভোজন করিয়া কেহই দীর্ঘায়ু হইতে পারে নাই ও কোনকালেও পারিবে না, এই জন্য যোগ শাস্ত্রে নিরামিষ আহার করিতে বিশেষভাবে উপদেশ করিয়াছেন, মাছ মাংস ভোজন করিয়া ব্রহ্মচর্য্য রক্ষা হয় না। কারণ মাছ মাংস ভোজন করিলে শুক্র পাতলা হয়। তজ্জন্য মনও চঞ্চল হয় অতএব নিরামিষ আহার করাই সঙ্গত।

নিরামিষ আহার করিলে ম্যালেরিয়া প্রভৃতি অনেক রোগই কম হইবে, (হিন্দু বিধবাদের দিকে দেখলেই বুঝিতে পারিবেন) শান্তিতে থাকিতে পারিবেন। একসের মাছ মাংস ভোজনে যে উপকার হয়, তার চেয়ে এক তোলা বিশুদ্ধ ঘৃতে অনেক উপকার হয় জানিবেন। একটা কথা আছে।

মাংসে মাংস বৃদ্ধি, ঘৃতে বৃদ্ধি বল ;
দুগ্ধে চন্দ্র বৃদ্ধি, শাকে বৃদ্ধি মল।

অতএব দেখুন মাংসে কেবল মাংস বৃদ্ধি হয় মাত্র এই মাছ মাংসের লোভের দরুণ আরও কত অনিষ্ট হয়। দ্বিতীয় ভাগে পাইবেন।

আহার করিবার নিয়ম।

দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত সময় আহার করিতে হয়, যখন যাহা কিছু খাওয়ার ইচ্ছা হয় দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত সময় আহার করিতে হইবে।

বাম হাঁটু তুলিয়া বাম বগলে চাপ দিয়া আহার করিতে বসিতে হয়, তাহাতে দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস প্রবল বেগে বহিতে থাকিবে ও অধিকাংশ চিবানী বাম পার্শ্ব দিয়া পড়িবে, এই বিষয় অন্য ভাবে বসিয়া খাইলেই বেশ তখনই বুঝিতে পারিবেন, অন্য কোন ভাবে বসিয়া খাইলে দেখিবেন অধিকাংশ চিবানী ডান দিক দিয়া পড়িতেছে ; একদিন পরীক্ষা করিলেই সত্য মিথ্যা বুঝিতে পারিবেন। বামদিকে আমাদের চন্দ্র নাড়ী দক্ষিণ পার্শ্বে সূর্য্য নাড়ী, বাম পার্শ্বে চিবানী পড়ায় লালার অংশ বেশী হয়, তাহাতে খাদ্যদ্রব্য সহজে হজম হইবে, দক্ষিণ

পার্শ্বে চিবানা পড়িলে খাদ্য দ্রব্যে লালা সংযুক্ত কম হয় কারণ দক্ষিণে অগ্নি নাড়ার জন্য লালা শুখাইয়া যায় এই সব নিজে নিজেই বুঝিতে পারা যাইবে।

আর উক্ত ভাবে বসিয়া খাওয়ায় অতিরিক্ত ভোজন হইবে না, ঐ ভাবে বসিয়া আপনি যতই কেন বেশী আহার করেন না, আহারান্তে উঠিয়া দেখিবেন আপনার ঠিক নিয়মিত আহার হইয়াছে,—মোট কথা—উক্ত ভাবে বসিয়া অতিরিক্ত খাওয়া যায় না।

দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত সময় আহার করিলে কোনদিন পেটের অসুখ হইবে না, অম্ল অজীর্ণ (ডিস্‌পেপসিয়া) হইবে না। ক্রমান্বয় হজম শক্তি অত্যন্ত বৃদ্ধি হইবে এবং জ্বর ইত্যাদি অন্যান্য ব্যাধিও কম হইবে। অম্ল অজীর্ণ (ডিস্‌পেপসিয়া) চিরজীবনেও হইবে না। ঔষধে হয় ত দুই দশ দিন ভাল থাকিতে পারেন আবার যেই সেই অবস্থা দাঁড়ায় এবং সব ঔষধেই যে ভাল হইবে তাহারও নিশ্চয়তা কিছু নাই, তবে আমি বলিতে পারি এ নিয়মে খাওয়া দাওয়া করিলে নিশ্চয়ই অম্ল অজীর্ণ হইবে না। বিশেষ পরীক্ষিত জানিবেন। আপনারাও পরীক্ষা করিয়া দেখিলেই বুঝিতে পারিবেন।

যাহাদের অম্ল অজীর্ণ (ডিস্‌পেপসিয়া) ব্যাধি আছে ৫।৭ দিন উক্ত নিয়মে আহার করিয়া দেখুন রোগের কত উপশম হয়, কোন ঔষধেরই দরকার হইবে না অতি কঠিন

রোগীও এই নিয়ম দ্বারা বিনা ঔষধেই আরোগ্য হইবে, আমি অনেক কঠিন রোগী এই নিয়ম ও মূল শোধন দ্বারা আরোগ্য করিয়াছি এমন কি অম্ল অজীর্ণ (ডিস্‌পেপসিয়ার) রোগী যাহারা বড় বড় ডাক্তার দ্বারা ৮।১০ বৎসর চিকিৎসা করিয়া ফল না পাইয়া জীবনের আশা ত্যাগ করিয়াছেন সেই সব রোগীও ১০।১৫ দিন এই নিয়মে চলিয়া রোগের অর্দ্ধেক উপশম হইয়াছে, এবং তাহারা ক্রমান্বয় সম্পূর্ণ আরোগ্য লাভ করিয়াছেন, এবং তাহারা নিজেরাই স্বীকার করিতেছেন যে এই নিয়মে চলিলে ভবিষ্যতে আর উক্ত ব্যাধি হইবে না বলিয়া বোধ হয়। অতএব মহাশয়গণ ইহাতে আপনাদের আফিসের সময় নষ্ট হইবে না, বা কোন কার্য্যের কোন ক্ষতি হইবে না এমতাবস্থায় কিছুদিন চলিয়া দেখিলে নিজেই ইহার উপকারিতা দেখিয়া মুগ্ধ হইবেন। যে কোন অসুখ হউক না কেন প্রত্যেক ক্ষেত্রেই বিশেষ উপকার পাইবেন।

৩।৪ দিন বাম নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত সময় আহার করিলেই বুঝিতে পারিবেন শরীর কোনরূপ অসুস্থ হইতেছে এবং নিশ্চয়ই কোনরূপ ব্যাধিতে আক্রমণ করিবে।

(ক) জল বাম নাসিকার সময় খাইতে হয় আর সব জিনিষই দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত সময় খাইবে, সন্ন্যাসীদের একটা দোঁহা প্রচলিত আছে।

"জো দোহিনে পানি পিয়ে,
ভোজন বাঁয়ে খায়।

দশবারহি দিন যোঁ করে,

রোগ শরীরহি আয়।”

অর্থাৎ যে ডান নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত সময় জল খায় ও বাম নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত সময় অন্নাদি খায় দশ বার দিন এরূপ করিলেই শরীরে রোগ হয়।

শ্বাস পরিবর্ত্তনের উপায়

যদি কোন কার্য্য উপলক্ষে তাড়াতাড়ি খাওয়া দরকার অথচ দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত নাই, তখন বাম বগলে একটি বালিস চাপ দিয়া ২।১ মিনিট বাম কাত হইয়া থাকিলেই দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত হইবে, যখনই যে শ্বাসের দরকার বিপরীত দিকে উক্তরূপ বালিসের চাপ দিয়া কিছু সময় থাকিলেই শ্বাস পরিবর্ত্তন হইবে। আমাদের এক ঘণ্টা বাম নাসিকায় এক ঘণ্টা দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস ক্রমান্বয় পরিবর্ত্তন ভাবে চলে তবে শরীর অসুস্থ হইলে বা চলা ফেরার গতিকে শ্বাসের কম বেশী পরিবর্ত্তন হয়।

ক্রমান্বয় ৫।৭ দিন এরূপ দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত সময় আহার করিলেই শেষে দেখিতে পারিবেন আহারের সময়

উপস্থিত হইলে দক্ষিণ শ্বাস আপনা হইতেই ঠিকভাবে চলিবে তখন আর ভাবিতে হইবে না।

আহারান্তে কর্ত্তব্য

আঁচাইয়া আসিয়া ১০।১৫ মিনিট বীরাসনে বসিয়া হাড়ের অথবা মহিষের শৃঙ্গের চিরুণী দ্বারা বেশ করিয়া সমস্ত মাথা আঁচড়াইতে হইবে। প্রথম প্রথম ১০।১৫ মিনিট বীরাসনে বসিতে অনেকের কষ্ট হইতে পারে তজ্জন্য ২।১ মিনিট করিয়া ক্রমান্বয় বাড়াইয়া নিলেই চলিবে।

ইহাতে বাতের ও অর্শের ব্যারাম কোন দিনও হইবে না। অল্প দিনের বাতের ব্যারাম হইলে ক্রমান্বয় বিনা ঔষধেই আরোগ্য হইবে কঠিন বাতের রোগীরও অনেক উপকার হইবে।

বীরাসন বা সুখাসন হাটু গাড়িয়া উপাসনা করার মত বসাকে বীরাসন বলে।

শয়নে পদ্ম নাভ। ইহার বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা শুইয়া নাভি পদ্ম চিন্তা করিবে, এরূপ প্রত্যেক বিষয়েরই ভগবানের নামের একটা সূক্ষ্ম অর্থ আছে এবং বিস্তারিত দ্বিতীয় ভাগে পাইবেন।

দ্বিতীয়তঃ মাথা অত্যন্ত ঠাণ্ডা থাকিবে, চুল বৃদ্ধি হইবে, চুল উঠা নিবারণ হইবে, অকালে চুল পাকিবে না, যাহাদের ২।১ গাছা চুল পাঁকা ধরিয়াছে এরূপ নিয়ম করিলে দেখিবেন আর চুল বেশী পাকিবে না।

ঘুম ভাল হইবে, স্বপ্নদোষ নিবারণ হইবে, মাথার যাবতীয় ব্যাধি নষ্ট হইবে, স্মরণশক্তি বৃদ্ধি হইবে, এবং হজমের শক্তি বৃদ্ধি হইবে, খাদ্যদ্রব্য সহজে হজম হইবে।

৬।৭ দিন এরূপ নিয়ম করিলেই ইহার উপকারিতা ক্রমান্বয় নিজে নিজেই বুঝিতে পারিবেন। সুগন্ধি তৈল ইত্যাদিতে মাথার যে উপকার না হয় তাহার চেয়ে শত গুণে উপকার হইবে। বিশেষতঃ বর্ত্তমানের সুগন্ধি তৈলে স্প্রিট (sprit) থাকিবার গতিকে ক্ষতির ভাগই বেশী হয় জানিবেন। তবে সুগন্ধি থাকিবার দরুণ মনটা প্রফুল্ল হয় আমরা মনে করি, মাথা ঠাণ্ডা হইল, কিন্তু প্রকৃত প্রস্তাবে যাহারা প্রত্যহ সুগন্ধি তৈল ব্যবহার করিতেছেন বলিতে পারেন কি চুল উঠা নিবারণ হয়, কি মাথা ঠাণ্ডা হয়, তবে তিল তৈলের গুণে মাথা যতটা ঠাণ্ডা হবার হয়, কিন্তু আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রোক্ত তৈল মাথার উপকারী সত্য। তাহাতে গন্ধ বেশী নাই।

শয়নের নিয়ম।

পূর্ব্ব ও দক্ষিণ দিকে মাথা রাখিয়া বাম নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত সময় শুইতে হয়। ২।১ মিনিট চিৎ হইয়া শুইয়া তৎপর বাম কাত হইয়া শুইয়া নাভিতে মন রাখিয়া শুইতে হইবে ইহাতে অতি সত্বর ঘুম আসিবে, সুনিদ্রা হইবে এবং স্বপ্নদোষ হইবে না, ক্রমান্বয় এমন হইবে যে, রাত্রিতে স্বপ্নও দেখিতে হইবে না।

দ্বিতীয়তঃ দক্ষিণ পার্শ্বে শুইলে যকৃতে চাপ পরে তাহাতে লিভারের কার্য্য ভাল ভাবে চলে না (এই বিষয় নিজেই বুঝা যায়) তজ্জন্য সহজে হজম হইতে পারে না। সেই জন্য বাম পার্শ্বে শুইতে হয় আরও বাম পার্শ্বে শয়ন করিলে দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত থাকিবে। দক্ষিণ নাসিকায় যত শ্বাস বেশী থাকে ততই অগ্নির কার্য্য জোরে চলে, এবং রাত্রিতে দক্ষিণ শ্বাস বেশী প্রবাহিত থাকিলে স্বাস্থ্যের অনেক উপকার হয় এই বিষয় বিস্তারিত যৌগিক পন্থা ২য় ভাগে— পাইবেন।

অনেক বড় বড় ডাক্তার লিখিয়াছেন, ডানকাত হইয়া না শয়ন করিলে হৃৎপিণ্ডের ক্রিয়ার ব্যাঘাত হয় কিন্তু ভাবিয়া দেখুন, আমাদের আহারের পরই খাদ্য দ্রব্য হজম হয় না, প্রায় ৩।৪ ঘণ্টা সময় লাগে খাদ্য দ্রব্য হজম হইতে, সেই ক্ষেত্রে যাহাতে সহজে হজম হয় সেই প্রণালীই আগে দেখিতে হইবে,

খাদ্য দ্রব্য হজম না হইলে শরীরের কোন অঙ্গই বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইতে পারে না। সেই জন্যই বলে (মুড়ি আর ভুড়ি যদি ঠিক থাকে তবে সব শরীরই সুস্থ থাকে) মুড়ি অর্থ মাথা ভুড়ি অর্থ পেট। আরও একটা দেখা যায় অম্ল অজীর্ণ (ডিস্‌পেপসিয়ার) রোগীদের হৃৎ-পিণ্ডের ক্রিয়া ভাল থাকে না। তাহার কারণ হজম না হওয়ায় পেটে বায়ু জন্মে সেই জন্য হৃৎপিণ্ডও দুর্ব্বল হয়। এই প্রমাণ নিজেই বুঝিতে পারিবেন। এবং কিছুদিন বাম পার্শ্বে শয়ন করিলেই উপকারিতা বুঝিতে পারিবেন।

তিথিভেদে নিম্নলিখিত দ্রব্য ভক্ষণ নিষেধ

প্রতিপদে কুষ্মাণ্ড	খাইলে	ব্রণাদি ক্লেদ রোগ জন্মে।
দ্বিতীয়াতে বৃহতি	,,	অর্ব্বুদ রোগ হয়।
তৃতীয়াতে পটল	,,	বাতরক্ত হয়।
চতুর্থীতে মূলা	,,	আমবাত হয়।
পঞ্চমীতে বেল	,,	পিত্ত সম্বন্ধীয় ব্যাধি জন্মে
ষষ্ঠীতে নিম	,,	কুরণ্ড, গলগণ্ড ইত্যাদি হয়।
সপ্তমীতে তাল	,,	রক্তপিত্ত হয়।
অষ্টমীতে নারিকেল	,,	অজীর্ণ হয়।
নবমীতে লাউ	,,	বাতশ্লেষ্মা হয়।
দশমীতে কল্মিশাক	,,	অম্লপিত্ত হয়।
একাদশীতে শিম	,,	জ্বর হয়।
দ্বাদশীতে পূঁইশাক	,,	যক্ষ্মাকাশ হয়।
ত্রয়োদশীতে বেগুন	,,	কুণ্ডরোগ চুলকনা ইত্যাদি হয়
চতুর্দ্দশীতে মাসকলাই	,,	অতিসার কি উদয়াময় হয়।

পূর্ণিমা ও অমাবস্যায় মাংস খাইলে শ্লেষ্মাজনিত পীড়া জন্মে

রাত্রিতে শাক ও পাতা জাতীয় জিনিষ খাওয়া উচিত নয়, পিত্ত কুপিত হয়। একদিন পাতা জাতীয় জিনিষ পাক করিয়া দুপ্রহরে খাইবেন ও উহার কতক অংশ বৈকালের জন্য রাখিয়া দিবেন রাত্রিতে ঐ জিনিষ খাইলেই বুঝিতে পারিবেন সকালের চেয়ে রাত্রিতে তিক্ত স্বাদ বেশী হইয়াছে; লক্ষ্য করিলেই পরিষ্কারভাবে বুঝিতে পারিবেন।

আমাদের অসুখ কেন হইল। এই বিষয় ভাবিবার শক্তি নাই বলিয়াই ধরিতে পারি না। কিন্তু যাহারা অসুখ হবার কারণ অনুসন্ধান করে তাহারা সহজেই ধরিতে পারে। আপনারাও কিছুদিন নিয়ম মত চলিলেই তখন সহজেই ধরিতে পারিবেন, যে অদ্য অষ্টমীতে নারিকেল খাওয়ার দরুণ অজীর্ণ হইয়াছে। এরূপ প্রত্যেক তিথিতেই নিষেধ জিনিষ খাইয়া দেখিলেই অনুভব হইবে, কয়টা তিথি ত ভাল ভাবেই ধরিতে পারিবেন, অষ্টমী নবমী, দশমী হইতে অমাবস্যা, পূর্ণিমা পর্য্যন্ত। অতএব এই বিষয় লক্ষ্য করিয়া চলিতে কোন ক্ষতি নাই ত এবং ইহাতে কষ্টও কিছু নাই। আজ পটল না খাইয়া কাল খাইলেন, এবং তাহাতে যদি স্বাস্থ্য ভাল থাকে তবে কে না করে।

কুলার্ণব তন্ত্রের অনুবাদক হাইকোর্টের জজ মাননীয় মিঃ উড্‌রফ সাহেব বাহাদুরও নিজে অনেক বিষয় পরীক্ষা করিয়া হিন্দুশাস্ত্র অক্ষরে অক্ষরে সত্য ও স্বাস্থ্যের প্রধান উপায় বলিয়া খবরের কাগজে একবার লিখিয়াছিলেন।

আমেরিকার কোন ডাক্তার ত্রয়োদশীতে বেগুন খাওয়া

নিষেধ দেখিয়া একটি বেগুন ত্রয়োদশী যেই আরম্ভ হইয়াছে, তখনই কাটিয়া অনুবীক্ষণ যন্ত্র দ্বারা দেখিয়াছেন যে, বেগুনের মধ্যে অতি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পোকা জন্মিতেছে ও মরিতেছে, এবং ত্রয়োদশী তিথি যেই শেষ হইয়া গিয়াছে আর কোন পোকার চিহ্ন নাই, এরূপ নিষেধ মুখ-বাক্যগুলি প্রত্যেক ক্ষেত্রেই স্বাস্থ্যের বিশেষ অনিষ্টকারী তাহাতে সন্দেহ নাই।

আমাদের আর্য্য ঋষিগণ বিশেষভাবে পরীক্ষা করিয়াই খাদ্য সম্বন্ধে নানারূপ নিষেধ বাক্য দ্বারা ঐ তিথিতে ইহা খাবে না, অমুক দিন ইহা খাবে না বলিয়া গিয়াছেন, আপনারাও যে দিন যে জিনিষ খাওয়া নিষেধ বলিয়া গিয়াছেন তাহা খাইয়া লক্ষ্য করিলেই বুঝিতে পারিবেন কম বেশী শরীর অসুস্থ হইয়াছে।

নিষিদ্ধ আহার

১। মাছ মাংস ও দুধ একপাতে বসিয়া খাওয়া উচিত নয় অর্থাৎ মাছ মাংস যখন খাইতে হয় তখন দুধ না খাইয়া এক ঘণ্টা বাদে দুধ খাওয়া যায়। তবে দধি খাইতে বাধা নাই, মাছ মাংস দুধ একসঙ্গে খাইলে বিরুদ্ধ ভোজন জন্য অম্ল, অজীর্ণ ও অন্যান্য ব্যাধি হয়।

২। রাত্রিতে দধি খাওয়া উচিত নয়, রাত্রিতে দধি খাইলে শ্লেষ্মা অত্যন্ত বৃদ্ধি হইবে ও এক মাসের কম দধি হজম হয় না, দিবসেও দধি খাইতে হইলে সামান্য জল ও লবণ মিশ্রিত করিয়া খাওয়া উচিত, নচেৎ সহজে হজম হয় না।

৩। চৈত্র মাসে গুড় খাওয়া উচিত নয়, কারণ চৈত্র মাসে গুড় খাইলে ক্রিমির অত্যন্ত বৃদ্ধি হয়, তাহাতে কলেরা, পেটের অসুখ, আমাশয় প্রভৃতি হওয়ার খুবই সম্ভাবনা, এ বিষয় গুড় খাইলে নিজেই বুঝিতে পারা যায় তবে চিনি মিশ্রি কম পরিমাণে খাইতে পারা যায়।

৪। চৈত্র, বৈশাখ, কার্ত্তিক ও মাঘ মাসে মাছ খাওয়া ভাল নয়, না খাইয়া পারিলেই ভাল হয়, চৈত্র ও বৈশাখ মাসে পুকুরের মাছের বসন্ত ইত্যাদি হয়, কার্ত্তিক মাসে মাছ খাইলে শ্লেষ্মার অত্যন্ত বৃদ্ধি হয়, এবং শীতকালে মুখে ক্ষত হওয়ার

ও ঠোঁটফাটার একটী কারণ জানিবেন। তবে একান্ত প্রবৃত্তি দমন করিতে না পারিলে নদীর মাছ খাইতে পারা যায়।

৫। কার্ত্তিক মাসে অতি অল্প খাদ্য নিতে হয়, অর্থাৎ যত কম খাইয়া চলে। কারণ এই মাসে অতিরিক্ত খাইলে বায়ু, পিত্ত, কফ তিনই অত্যন্ত কোপিত হয় তজ্জন্য পিত্ত শ্লেষ্মা জ্বর হইবার খুবই সম্ভব ইহা ছাড়া পেটের অসুখ হইবেই।

৬। পৌষ মাসে অন্যান্য মাসের চেয়ে খাদ্য বেশী নিতে হয় এই মাস খুব টানের মাস। কম খাদ্য নিলে শরীর দুর্ব্বল করিবে, এজন্য প্রবাদ আছে পৌষ মাসে পিঠা খাইতে হয় এবং দেখাও যায় পৌষ মাসে পিঠা ইত্যাদি গুরুপাক জিনিষ অতিরিক্ত খায়।

৭। রবিবার, বৃহস্পতিবার মাছ, মুসুরি ডাল খাওয়া বিশেষ অনিষ্টকর, রবিবার দিন মুসুরি ডাল খাওয়া কিছুতেই উচিত নয়, কারণ রবিবার দিন মুসুরি ডাল খাইলে বহুমূত্র জন্মে, শরীর অত্যন্ত গরম হয়, মাথার উত্তেজনা হয় আরও অনেক রকম ব্যাধি হয়, খাইয়া দেখিলেই দিনের ফল দিনেই বুঝিতে পারিবেন।

অনেকেই মনে করিতে পারেন যে রবিবার দিন মুসুরি ডাল খাইতেছি কিন্তু কোন ব্যায়রাম হইতেছে বলিয়া বুঝিতে পারি না।

রবিবার মুসুরি ডাল খাইয়া প্রস্রাবের বার ও পরিমাণ

ধরিয়া দেখিলেই বুঝিতে পারিবেন অন্যান্য দিনের মুসুরি ডাল খাওয়ার দরুণ যে প্রস্রাব হয় তাহাতে অনেক বেশী প্রস্রাব হইয়াছে, আরও বিশেষ ভাবে পরীক্ষা করিয়া দেখিবার ইচ্ছা হইলে কিছুদিন নিরামিষ আহার করিয়া তাহার পর আর এক রবিবার মুসুরি ডাল খাইলেই, খাওয়ার পরই পরিষ্কার ভাবে বুঝিতে পারিবেন শরীর কত রকম অসুস্থতা বোধ হইতেছে। যে সংসারে প্রায় রবিবারই মুসুরি ডাল খাইতেছে দেখা যায় তাহাদের সংসারে ব্যাধি লাগিয়াই আছে। রবিবার দিন মুসুরী ডাল খাওয়া বহু মূত্র ও অন্যান্য রোগের একটা প্রধান কারণ বলিয়া জানিবেন।

৮। অমাবস্যা পূর্ণিমা একাদশীতে ভাত না খাইয়াই ভাল, উপবাস করিতে না পারিলে রুটি ইত্যাদি খাওয়া মন্দ নয়। এই সব তিথিতে পৃথিবী রসে আক্রান্ত হয় সেই জন্য আমাদের দেহেও (রসাক্রান্ত) শ্লেষ্মার আধিক্য হয়। অমাবস্যার পর হইতে পঞ্চমী পর্য্যন্ত খারাপ। পূর্ণিমার একাদশী হইতে পূর্ণিমা পর্য্যন্ত খারাপ। কথায় বলে (পূর্ণাইর আগ অমার পাছ) অতএব দেখা যায় শুক্ল পক্ষেই রসাক্রান্ত বেশী হয়।

সমস্ত একাদশীতে যদি উপবাস করিতে ইচ্ছা না হয়, কিন্তু শয়ন, উত্থান, পার্শ্ব ভৌমী একাদশীতে উপবাস করা একান্ত উচিৎ, আরও কয়েক দিন যথা মহা-অষ্টমী, রাম-নবমী শিব-চতুর্দ্দশী, কৃষ্ণের জন্মাষ্টমী, দোল পূর্ণিমা এই কয়টা দিন

উপবাস, করিতে পারিলেই ভাল হয় নচেৎ ফল মূল খাইয়া থাকা উচিৎ কিছুতেই ভাত খাওয়া উচিৎ নয়; কারণ এই কয়দিন পৃথিবী এত রসাক্রান্ত হয় যে শ্লেষ্মাজনিত জ্বর ইত্যাদি হইবার খুবই আশঙ্কা থাকে। এ বিষয় বিস্তারিত ২য় ভাগে পাইবেন।

৯। অতিরিক্ত ভোজন করা উচিৎ নয়, আমরা মনে করি অধিক খাইলেই অধিক বল বৃদ্ধি হইবে কিন্তু দেখা যায় নিমন্ত্রণ ইত্যাদি খাইতে গেলে সাধারণতঃ অতিরিক্ত ভোজন হয়, এবং খাওয়ার পরই আমাদের আলস্য, দুর্ব্বলতা উপস্থিত হয়, ইহার কারণ কি? আমরা যে জিনিষই কেন খাই না খাওয়া মাত্রই ২।৪ মিনিট মধ্যেই খাদ্য দ্রব্যের তেজের অংশ প্রকাশ পায় সেই জন্য অতিরিক্ত ভোজন করিলে খাদ্য দ্রব্যের যে তেজ উত্থিত হয় তাহা শরীর ধারণ করিতে সক্ষম হয় না, তজ্জন্যই অতিরিক্ত ভোজনে শরীরে বল বৃদ্ধি দূরে থাক আরও দুর্ব্বল অলস ও নানারূপ রোগের স্থষ্টি হয়।

১০। বুধবার সোমবার ব্যতীত অন্য দিনে ক্ষৌর কর্ম্ম করা উচিৎ নয়, তাহার মধ্যে একাদশী পূর্ণিমা, অমাবস্যা সংক্রান্তি, পর্ব্বদিনও বাদ দেওয়া উচিত উক্ত দুই দিনে যদি জন্মবার পরে তবে সেই দিনও বাদ দিতে হয়, রাত্রিতেও ক্ষৌর কার্য্য করা ভাল নয় নিষিদ্ধ দিনে ক্ষৌর কার্য্য করিলে নানারূপ ব্যাধির উৎপন্ন হয়। তবে আমরা লক্ষ্য করি না বলিয়া ধরিতে

পারি না, একদিন জন্মবারে কি অমাবস্যায় পূর্ণিমায় ক্ষৌর কার্য্য করিয়াই লক্ষ্য করিলেই ধরিতে পারিবেন শরীর কিছু না কিছু অসুস্থ হইতেছে। পাড়াগাঁয়ে এই সব নিয়ম অনেকেই পালন করে।

১১। সূর্য্য ও চন্দ্রের দিকে মুখ করিয়া ও যে দিক হইতে বায়ু প্রবাহিত হয় সেই দিকে মুখ করিয়া প্রস্রাব বাহ্য করিতে নাই।

সূর্য্যের দিকে মুখ করিয়া প্রস্রাব বাহ্য করিলে শিরঃপীড়া জন্মে।

চন্দ্রের দিকে ও যে দিক হইতে বায়ু প্রবাহিত হয় সেই দিকে মুখ করিয়া প্রস্রাব বাহ্য করিলে শুক্রগত পীড়া জন্মে।

১২। দাঁড়াইয়া ও কাছা না খুলিয়া প্রস্রাব করা উচিত নয়, দাঁড়াইয়া প্রস্রাব করিলে ইন্দ্রিয়শক্তি শিথিল হয়, মেরুদণ্ডের দুর্ব্বলতা জন্মে, প্রস্রাব সম্পূর্ণ নিঃশেষে বাহির হয় না কিছু থাকিয়া যায়, কাছা খুলিয়া প্রস্রাব না করিলে প্রস্রাব সরল ভাবে বাহির হয় না দাঁড়াইয়া প্রস্রাব করা বহুমূত্রের একটি প্রধান কারণ। এই সব বিষয় নিজেই বুঝিতে পারিবেন, তবে অনেকে হয় ত বলিবেন সাহেবেরা দাঁড়াইয়া প্রস্রাব করে তাহাদের হয় না কেন তাহারা যেরূপ নিয়মিত ভাবে খাওয়া দাওয়া ও চলাফেরা করে কয়টা বাঙ্গালি সেইভাবে

চলিতে পারে তাহাতেও তাহারা অসুস্থ জানিবেন আমরা তাহাদের কুবিষয়ই অনুকরণ করিতে পারি এই বিষয় বেশী লেখা অনাবশ্যক।

প্রস্রাব করিয়া জল লওয়া বিশেষ আবশ্যক নচেৎ অনেক রূপ দোষিত ব্যাধি হইতে পারে।

১৩। পূর্ব্বদিকের ও সম্মুখ বায়ু সেবন করিবেন না, পূর্ব্ব-দিকের বায়ু সেবন করিলে ব্রণ, দুষ্ট ব্রণাদি রোগ জন্মে যখন পূর্ব্ব-দিকের বায়ু প্রবাহিত হয় সেই সময় লক্ষ্য করিলেই দেখা যায় অনেকেরই ব্রণাদি রোগ হইতেছে।

সম্মুখ বায়ু সেবন করিলে শিরঃপীড়া হয়, যখন কোনদিক হইতে প্রবল বেগে বায়ু প্রবাহিত হয় সেই সময় সেইদিকে মুখ করিয়া কিছু সময় থাকিলেই বুঝিতে পারা যায় শরীর সুস্থের পরিবর্ত্তে মাথা অত্যন্ত গরম হইতেছে।

বিশেষতঃ বায়ুর মধ্যে নানারূপ সূক্ষ্ম পোকা ও ময়লা ইত্যাদি থাকে তাহা নাসিকা দ্বারা ভিতরে প্রবেশ করে, তজ্জন্য অনেক ব্যাধি হইবার সম্ভাবনা। আরও একটা কারণ আমাদের যে সমস্ত নাড়ী দ্বারা বায়ু চলাচল করে সমস্তই পিঠের দিকে সেই জন্যেই পিঠের দিকে বাতাস লাগিলে শরীর ঠাণ্ডা হয়। এ বিষয় বিস্তারিত ২য় ভাগে পাইবেন।

১৪। দিবা ভাগে কোথাও যাইতে হইলে কান দুটি রুমাল অথবা চাদর দ্বারা বান্ধিয়া চলিতে হয়, তাহা হইলে রৌদ্র জনিত

কোন অসুখ হইবে না। সমস্ত দিন রৌদ্রের মধ্যে বসিয়া থাকিলে কোন অনিষ্ট হইবে না ভাদ্র আশ্বিন ও কার্ত্তিক মাসের রৌদ্র যেরূপ খারাপ শিশিরও তদরূপ খারাপ এই কয় মাসের রৌদ্রে কি শিশিরে বাহির হইতে হইলে কান দুটি বন্ধ করিয়া বাহির হওয়া উচিৎ, তাহা হইলে জ্বর, সর্দ্দি, কাশি ও কর্ণরোগ ইত্যাদি হইতে অনেক রক্ষা পাওয়া যাইবে: এই সময় অধিকাংশ লোকের জ্বর এই রৌদ্র ও শিশিরের দরুণই হয়, আমাদেব পাক্‌রী বাঁধার নিয়ম এই জন্যই ছিল।

১৫। প্রস্রাব, বাহ্য, হাঁচী ইত্যাদি বেগ ধারণ করা উচিত নয়; তাহাতে নানারূপ কঠিন ব্যাধির সৃষ্টি হয়।

সূর্য্যগ্রহণ ও চন্দ্রগ্রহণে স্বাস্থ্যের বিপর্য্যয়।

১৬। সূর্য্য গ্রহণ ও চন্দ্র গ্রহণ উপস্থিত হইলেই পৃথিবীতে ঝড় বৃষ্টি ও নানারূপ বিঘ্ন উপস্থিত হয়, আমাদের দেহও সেই সময় নানারূপ অসুস্থ হইতে থাকে। অতএব সেই সময়

আমাদের অতি সাবধানে থাকিতে হইবে, গ্রহণ হইলেই দেখিতে পাওয়া যায় শরীরে নানারূপ অশান্তি বোধ হইতে থাকে, গ্রহণের পর ৭ দিবস পর্য্যন্তই খারাপ সময় থাকে, বায়ু, পিত্ত, কফ তিনই কুপিত হয়। গ্রহণের সময় প্রস্রাব, বাহ্য ও খাওয়া দাওয়া করা উচিত নয়। খাওয়াত একেবারেই উচিত নয় তাহাতে ব্যাধি উৎপন্ন হয়।

সেই জন্যই শাস্ত্রে গ্রহণের পর ৭ দিবস যাত্রা নাই লিখিত আছে, ইহার অর্থ কি ? কারণ উক্ত দিবস পর্য্যন্ত পৃথিবী এত অসুস্থ থাকে যে ঘূর্ণী বায়ু, মেঘ, বৃষ্টি, ঝড়, তুফান ইত্যাদি হইবার খুবই আশঙ্কা, তবে পৃথিবীর সব স্থানেই হয়, কোন স্থানে কম আর বেশী, গ্রহণ হইলে লক্ষ্য করিলে প্রত্যেক লোকই এই বিষয় বুঝিতে পারিবেন।

স্বাস্থ্যরক্ষার বিশেষ যৌগিক উপায়।

২৭। আমাদের অধিকাংশ ব্যাধি একমাত্র অপান বায়ু দোষিত হওয়ার দরুণই হয়, অপান বায়ু দোষিত হইলে সর্ব্ব-প্রকার ব্যাধিই হইতে পারে, গুহ্য হইতে নাভি পর্য্যন্ত অপান বায়ুর স্থান, নাভি মূলে সমান বায়ু তৎপর মুখ ও নাসিকা

দ্বারা যে বায়ু নাভির উপরিভাগ পর্য্যন্ত গমন করে তাহাকে প্রাণ বায়ু, কণ্ঠ দেশেতে উদান বায়ু, ব্যান বায়ু সর্ব্বশরীরে অবস্থান করে।

অপান বায়ু শোধনের নিয়ম।

যখন মলত্যাগ শেষ হইয়া যায়, শৌচকর্ম্ম করিবার সময় তর্জ্জনি অথবা মধ্যমা দ্বারা যাহার যে অঙ্গুলি সুবিধা বোধ হয় সেই অঙ্গুলি দ্বারা গুহ্যদেশের মধ্যে যতদূর পর্য্যন্ত অঙ্গুলি যায় সেই পর্য্যন্ত বার বার জল দ্বারা বেশ পরিষ্কার করিয়া ধুইয়া দিতে হয়।

গুহ্যদেশের ভিতর দিকে একটি শঙ্খের মত পেচ আছে তাহাতে মল কণিকা বদ্ধ হইয়া থাকে তদ্দরুণই অপান বায়ু দোষিত হয়, উক্ত মল অঙ্গুলি দ্বারা পরিষ্কার করা ভিন্ন অন্য উপায় নাই, এই বিষয় ২।১ দিন অভ্যাস করিলে নিজেই বুঝিতে পারিবেন।

বাহিরে অগ্নি প্রজ্বলিত করিলে যেমন সেই স্থানের বায়ু পাতলা হইয়া উর্দ্ধদিকে বায়ুর গতি হয় সেইরূপ আমাদের দেহেরও ঐ অপান বায়ুর স্থান মল কণিকা বদ্ধ হওয়ার দরুণ গরম হয়; এবং সেই বায়ু উপরের দিকে জোরে উত্থিত হইয়া

সমান বায়ুতে চাপ পড়ে, সমান বায়ু প্রাণ বায়ুকে চাপ দেয় তজ্জন্য অম্ল অজীর্ণ (ডিস্‌পেপসিয়া) রোগীদের বুক ধড়ফড় করে, পেটে বায়ু জন্মে, মাথা অত্যন্ত গরম হয়, আহার করুক কি না করুক পেট যেন বায়ুতে পূর্ণ হইয়াই আছে, নিজে নিজে ভাবিয়া দেখিলেই বুঝিতে পারিবেন।

পায়খানায় যাবার সময় উক্ত দুই অঙ্গুলিতে ও গুহ্যে একটু তৈল মাখিয়া গেলেই ভাল হয় ও উক্ত দুই অঙ্গুলির নখ ছোট করিয়া কাটিয়া ফেলিতে হইবে নচেৎ ভিতরে লাগিতে পারে আর অতি ধীরে ধীরে উক্ত কার্য্য করিতে হইবে ইহাকেই যোগ শাস্ত্রে মূল শোধন বলে।

এই মূল শোধন করিলে, অম্ল, অজীর্ণ (ডিস্‌পেপসিয়া), কোষ্ঠ কাঠিন্য, ক্রিমিরোগ, ভগন্দর, জ্বর প্রভৃতি যাবতীয় রোগের উপশম হইবে, অর্শ, ভগন্দর, কোষ্ঠ কাঠিন্য কোন দিনই হইবে না, আর উল্লিখিত ব্যাধি যাহাদের আছে তাহারা এই বইখানার নিয়মমত চলিয়া ৬।৭ দিন এই মূল শোধন করিলেই বুঝিতে পারিবেন রোগের কত উপশম হয়, মূলশোধন প্রত্যেক দিন দুই বেলা করিতে পারিলে ভাল হয় নচেৎ একবেলা করিবেনই আর যতবার বাহ্য হয় ততবারই মূলশোধন করিতে ভুলিবেন না। আর দেখিবেন মূলশোধন করিলেই বাহ্যের বেগ আপনা হইতেই হইবে। যখন যে ব্যাধিই হউক না কেন মূলশোধন করিলে তখনই শরীর অনেক সুস্থ বোধ হইবে এবং ব্যাধিরও প্রবলতা কমিয়া যাইবে। হাতে হাতে ফল পাইবেন।

এই অপান বায়ু দোষিত হইলে শুক্র, প্রস্রাব, বাহ্য সমস্তই দোষিত হয় এবং শুক্রধারণের ক্ষমতাও হ্রাস হয় এই সব বিষয় ক্রমান্বয় নিজে নিজে বুঝিতে পারিবেন, এই মূল শোধন যোগীদের বিশেষ আদরের প্রণালী জানিবেন।

সর্ব্বব্যাধি বিনাশক নিয়ম।

যখন যাহারই যে ব্যাধি (জ্বর, হাঁপানী, বেদনা প্রভৃতি) কেন উপস্থিত না হউক তখন যে নাসিকায় শ্বাস বহিতে থাকে তাহার বিপরীত শ্বাস বহন করিতে হইবে অর্থাৎ দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস বহন সময় জ্বর আসিতেছে তখনই দক্ষিণ শ্বাস একটি নেকড়ার পুলটি দ্বারা বন্ধ করিয়া দক্ষিণ কাত হইয়া শুইয়া থাকিলেই বাম দিকে শ্বাস প্রবাহিত হইবে এরূপ করিলেই বেদনা, হাঁপানী প্রভৃতি ব্যাধি তখনই উপশম হইবে, জ্বর ইত্যাদিও ১০ দিন ভুগিবার মত জ্বর হইলে ২।৩ দিনে ভাল হইবে, ঐ সময় মুখ দিয়া শ্বাস ফেলিবেন না, তবে কিছু সময় একটু অসুবিধা বোধ হইবে কিন্তু শ্বাস পরিবর্ত্তন হইলেই শান্তি পাইবেন।

আমাদের শ্বাস দুই নাসিকা দ্বারা সমান প্রবাহিত হয় না, এক ঘণ্টা দক্ষিণ নাসিকায় এক ঘণ্টা বাম নাসিকায় প্রবাহিত

হয় এইরূপ ভাবে দিবারাত্রি চলিতেছে, তবে সর্দ্দি কফ ইত্যাদির দরুণ নিশ্বাসের ব্যতিক্রম হইয়া থাকে, এই শ্বাস প্রশ্বাস দ্বারা ভূত ভবিষ্যত ঠিক করা যায়, শুভ অশুভ ঠিক করা যায়, এমন কিছুই অজানা থাকে না ; যে শ্বাস প্রশ্বাস দ্বারা না হয়, ইহাকেই স্বরোদয় যোগ বলে। তবে এই সব বিষয় সাধন সাপেক্ষ ও উপযুক্ত গুরুর দরকার তবে স্বরোদয়ের সাধারণ কয়েকটি নিয়ম বলিতেছি এই কয়টি নিয়ম প্রত্যেক মানুষই পালন করিতে পারিবেন এবং এই বিষয় কয়টি লক্ষ্য করিয়া চলিলে সংসারীর অনেক কার্য্যে সুযোগ সুবিধা হইবে। লক্ষ্য করিয়া চলিলে দিনের ফল দিনেই বুঝিতে পারিবেন এবং আশ্চর্য্য ফল দেখিতে পাইবেন আর স্বরোদয় যোগ সম্বন্ধে বিস্তারিত ২য় ভাগে পাইবেন।

দৈনিক সুখ দুঃখ জানিবার উপায়।

সোম, শুক্র, বুধবারে প্রাতঃকালে বাম নাসাপুটে বায়ুর বহন কালে নিদ্রা ভঙ্গ হয়। তবে সেই দিন সুখে অতিবাহিত হইবে এবং যদি দক্ষিণ নাসাপুটে শ্বাস বহন সময় নিদ্রা ভঙ্গ হয়, তবে সেই দিন কোন প্রকার বিঘ্ন বা চিন্তা উপস্থিত হইবে।

একটা কথা আছে ঃ—

সোম শুক্র বুধে বাম
হারে লঙ্কা জিতে রাম।

অতএব এ বিষয় নোট করিয়া রাখিয়া দিনের কার্য্যের প্রতি লক্ষ্য করিলেই বুঝিতে পারিবেন অর্থাৎ উক্তরূপ সুযোগ সময় নিদ্রা ভঙ্গ হইলে সেই দিবস কোন কার্য্যে যাইলে সুবিধা হইবে, বিপরীত হইলে সেই দিবস সাবধানে চলিবেন।

রবি, মঙ্গল, বৃহস্পতি ও শনিবার দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস বহন কালে নিদ্রা ভঙ্গ হয় তবে সেই দিন সুখে অতিবাহিত হইবে। বাম শ্বাস প্রবাহিত হইলে বিপরীত ফল ফলিবে জানিবেন।

প্রাতঃকালে শয্যা হইতে উঠিবার নিয়ম।

যে দিকের নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত হইবে সেই দিকের করতল মুখদেশে স্পর্শ করিয়া নিদ্রোত্থিত ব্যক্তি প্রাতঃকালে শয্যা হইতে গাত্রোত্থান করিবেন তাহা হইলে তাহার ভাল ফল হইবে।

শয্যা হইতে নামিবার সময় যে দিকের শ্বাস বহন হয় সেই দিকের শ্বাস ভিতরে প্রবেশ কালে সেই পদ অগ্রে মাটিতে ক্ষেপণ করিবেন।

১৫ দিন মধ্যে কোন অসুখ হইবে কিনা জানিবার উপায়।

শুক্লপক্ষের প্রতিপদ তিথিতে প্রভাত সময়ে নিদ্রা ভঙ্গের পর জাগিয়া যদি দেখা যায় ইড়া অর্থাৎ বাম নাসিকাতে শ্বাস প্রবাহিত হইতেছে তাহা হইলে পনর দিন পর্য্যন্ত কোন প্রকার ব্যারাম হইবে না, কিন্তু ঐ সময়ে পিঙ্গলা অর্থাৎ দক্ষিণ

নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত হয় তবে যতই কেন সাবধানে না থাকা যায় রোগের আক্রমণ হইতে কিছুতেই আত্মরক্ষা করা যাইবে না। এই সময় শরীর উত্তপ্ত হইয়া নিশ্চয়ই কোন প্রকার ব্যারাম হইবে।

কৃষ্ণপক্ষের প্রতিপদ তিথিতে ঐরূপ প্রভাত সময়ে পিঙ্গলা অর্থাৎ দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত হইলে পনর দিন পর্য্যন্ত কোন ব্যাধি হইবে না কিন্তু বাম নাসিকায় শ্বাস বহন হইলে নিশ্চয়ই শ্লেষ্মা অর্থাৎ শৈত্য জন্মিয়া কোন প্রকার পীড়া হইবে। তবে সাবধানে থাকিলে কম হইবার সম্ভাবনা।

প্রভাত ও মধ্যাহ্নে বাম নাসায়, সন্ধ্যাকালে দক্ষিণ নাসায় শ্বাস বহন হইলে নিত্য জয় লাভ হইবে ইহার বিপরীত অর্থাৎ প্রাতে ও দুপ্রহরে দক্ষিণ নাসা ও সায়াহ্নে বাম নাসিকায় শ্বাস বহিলে ইহার ফল দুঃখদায়ক হইবে। এই সব বিষয় নিজে নিজে লক্ষ্য করিলেই আশ্চর্য্য ফল বুঝিতে পারিবেন।

প্রত্যহ প্রাতঃকালে নিদ্রা ভঙ্গ হইলে শয্যা হইতে উঠিবার সময় যে নাসিকায় শ্বাস বহে, সেই দিকের হস্ত দ্বারা সেই দিকের মুখ স্পর্শ করিয়া উঠিলে বাঞ্ছিত ফল লাভ হয়। সেই দিন কোন হানি কিম্বা বিপদ এমন কি একটি কণ্টক পর্য্যন্ত বিদ্ধ হইবার আশঙ্কা নাই।

অর্থাৎ প্রত্যহ প্রাতঃকালে নিদ্রা ভঙ্গ হইলে শয্যা হইতে

নামিবার সময় হস্ত দুইখানি চিৎ করিয়া সম্মুখে রাখিয়া, হস্তস্থিত মোটামুটি রেখাগুলির প্রতি দৃষ্টি করিবেন। পরে যে নাসিকার শ্বাস বহন হইতেছে বুঝিবেন, সেই দিকের হাত দ্বারা মুখের সেই পার্শ্ব স্পর্শ করিবেন। তৎপর শয্যা হইতে মৃত্তিকায় প্রথম পা দিবার সময় যে নাসিকায় শ্বাস বহে সেই দিকের পদ অগ্রে বাড়াইয়া শ্বাস ভিতরে প্রবেশ কালে শয্যা হইতে নামিবেন। প্রত্যহ এই নিয়ম পালন করিতে ভুলিবেন না, অতি আশ্চর্য্য ফল পাইবেন। পরীক্ষা করিলেই বুঝিতে পারিবেন।

যাত্রা করিবার নিয়ম।

১। পূর্ব্ব ও উত্তর দিকে দক্ষিণ নাসিকায় ও পশ্চিম ও দক্ষিণ দিকে বাম নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত সময় যাইবেন ইহার অন্যথায় গেলে কার্য্য সিদ্ধি হইবে না, শত্রু ভয় থাকিবে ও নানারূপ বিঘ্ন হবারও সম্ভব। ২।১ দিন কোন কার্য্যে অর্থাৎ কাহারও সহিত দেখা করিতে কি কোন কার্য্যের চেষ্টায় মোট কথা যে কোন কার্য্যে গেলেই ইহার আশ্চর্য্য ফল দেখিতে পারিবেন।

তবে তত্ত্বাদি বিচার করিয়া যাত্রা করিলে সর্ব্ব কার্য্যেই নিশ্চয় ফল পাওয়া যায় অসম্ভব কার্য্যেও সফল হয়, তত্ত্বাদি বিচার করা সাধন সাপেক্ষ ও বিশেষ বিবেচনার দরকার কিন্তু চেষ্টা করিলেই সকলেই পারে সে যাহা হউক উক্ত ভাবে যাত্রা করিয়া কার্য্যে গেলেও অধিকাংশ কার্য্যেই সুফল পাইবেন, এ বিষয় পরীক্ষা করিয়া দেখিলেই যখন তখন বুঝিতে পারিবেন। তত্ত্বাদি সম্বন্ধে ২য় ভাগে পাইবেন।

২। যাত্রাকালে দক্ষিণ নাসিকায় বায়ু বহন হইলে দক্ষিণ চরণ ও বাম নাসিকায় বায়ু বহন হইলে বাম পদ অগ্রে বাড়াইয়া নিশ্বাস গ্রহণের সময় স্বগৃহ হইতে বহির্গত হইবেন।

৩। শনি ও শুক্রবার সাতবার। রবি সোম মঙ্গল ও বুধবারে একাদশ বার এবং বৃহস্পতিবারে অর্দ্ধবার মৃত্তিকাতে পদ ক্ষেপণ করিয়া বহির্গত হইবেন তাহা হইলে কার্য্য সিদ্ধি হইবে।

প্রথম ও দ্বিতীয় সংস্করণ পুস্তক পাঠান্তে অনেকে কি প্রকারে পদ ক্ষেপণ করিতে হইবে, তাহা জানিবার জন্য আমাকে অনেকে পত্র লিখিয়াছেন, এবার সকলেরই সুবিধার জন্য পদক্ষেপণের প্রণালী খোলসা করিয়া লিখিলাম। ইহাতে সকলের বুঝিবার সুবিধা হইবে।

মনে করুন ;—শনিবারে বাম নাসিকার শ্বাস বহন কালে বাম পদ অগ্রে বাড়াইয়া যাইতে হইবে। অতএব অগ্রে বাম হস্ত দ্বারা মুখের বাম পার্শ্ব স্পর্শ করিয়া প্রথমে বাম পদ বাড়াইয়া শনিবারের

নিয়মে সাত পদ চলিয়া দাঁড়াইবে, এবং কিছুক্ষণ দাঁড়াইয়া পরে আবার ঐ বাম পদ অগ্রে বাড়াইয়া চলিয়া যাইবে। এইরূপ যে যে কয়বার ক্ষেপণের বিধি আছে সেই বারে সেই কয় পদ গমন করিয়া কিছুক্ষণ দাঁড়াইবে, পরে প্রথমে বাম বা দক্ষিণ যে পদ অগ্রে বাড়াইয়াছিলে আবার সেই পদ অগ্রে বাড়াইয়া চলিয়া যাইবে।

হঠাৎ বা শীঘ্র যাত্রা করিবার সময়ও ঐ নিয়মে অর্থাৎ বাম নাসিকায় শ্বাস বহন কালে চারিপদ ও দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস বহন কালে পঞ্চপদ গমন করিয়া দাঁড়াইবে। কিছুক্ষণ দাঁড়াইয়া পরে প্রথমে যে পদ অগ্রে বাড়াইয়া যাত্রা করিয়াছ, আবার সেই পদ অগ্রে বাড়াইয়া যথেচ্ছা চলিয়া যাইবে।

বার বিশেষ পদ ক্ষেপণের যে নিয়ম বলিয়াছি, অর্থাৎ যে বারে যতবার পদক্ষেপণ করিতে হইবে, তাহা বাম ও দক্ষিণ নাসিকায় বহন কালে একই নিয়মে বারের হিসাবে নির্দ্দিষ্ট সংখ্যা পদক্ষেপণ করিতে হইবে।

৪। কোন স্থানে শীঘ্র গমন করিতে হইলে, শত্রুর সহিত বিবাদের কারণ যাইতে হইলে অথবা হানির কারণ উপস্থিত হইলে তখন যে নাসিকায় শ্বাস বহন হইবে সেই দিকের অঙ্গে হস্ত স্পর্শ করিয়া যাত্রাকালে ইড়া অর্থাৎ বাম শ্বাস বহন হইলে চারিবার এবং পিঙ্গলা অর্থাৎ দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস বহন সময়ে পঞ্চবার মৃত্তিকাতে পদক্ষেপ করিয়া বহির্গত হইবেন এরূপ গমনই শ্রেষ্ঠ। ইহাতে

হানি বা কলহ কিছুই হইবে না, এমন কি একটী কণ্টকও ফুটিবে না ; সকল প্রকার বিপদ বিহীন হইয়া গৃহে প্রত্যাগত হইবেন ।

৫। ইহা অর্থাৎ বাম নাসিকা হইতে স্বর (শ্বাস) বহির্গত হওয়ার সময় এবং পিঙ্গলা অর্থাৎ দক্ষিণ নাসায় শ্বাস প্রবেশ সময়ে কোন কার্য্য করিলে শীঘ্র সফল হইবে।

জ্যোতিষের মতে শুদ্ধ দিন নাহি হয়,
অতএব শিবজ্ঞান তার বিনিময়
রবিবারে যাত্রাকালে শিরে দিয়ে কর,
সোমবারে কর দিয়ে মুখের উপর,
মঙ্গলে গলায় হাত বুধেতে উদরে—
বৃহস্পতিবারে পার্শ্বে, শুক্রে কর্ণোপরে,
শনিবারে পৃষ্ঠে হাত, যাত্রার নির্ণয়—
অসাধ্য সুসাধ্য ইথে হইবে নিশ্চয়—
অন্তরে প্রবেশ যবে করে সমীরণ,
স্বস্তিতি বলিয়া ফেল দক্ষিণ চরণ।

অশ্লেষা, মঘা, ত্র্যহস্পর্শ, শনির প্রথম, ষষ্ঠ ও শেষ ৪ দণ্ড এই কয়টি সময়ে যে কোন কার্য্য করা যায় তাহাতেই বিঘ্ন উপস্থিত হবার সম্ভব।

স্বরোদয়ের অন্যান্য বিষয় ২য় ভাগে পাইবেন।

ওঁ শান্তি ওঁ শান্তি ওঁ শান্তি

মহাপুরুষ প্রদত্ত—
প্লীহাকেশরী

প্লীহা ও যকৃত রোগের মহৌষধ।

ইহাতে প্লীহা, প্লীহা সংযুক্ত জ্বর, কালা জ্বর, যকৃৎ, ম্যালেরিয়া জ্বর, কম্প জ্বর, দোকালীন জ্বর, কুইনাইন আট্‌কান জ্বর, মোট কথা যতদিনের যত প্রকারের প্লীহা বা জ্বর হউক না কেন, ২১ দিন ঔষধ ব্যবহারে নিশ্চয় আরোগ্য হইবে। অন্যান্য চিকিৎসায় ফল না পাইয়া শেষে এই ঔষধ ব্যবহার করিলেও দৈব শক্তির পরিচয় পাওয়া যাইবে। প্লীহা ও যকৃতের এরূপ সুন্দর ঔষধ এখন পর্য্যন্ত বাহির হয় নাই। মূল্য ২১ দিনের ঔষধ ৪২ বটিকা ১।০ টাকা, মাশুল স্বতন্ত্র।

সেবন বিধি—

প্রথম সপ্তাহে প্রাতে, মধ্যাহ্নে ও সন্ধ্যায় তিন বেলা ৩টী বটিকা বাসি জল সহ গিলিয়া খাইবে। দ্বিতীয় সপ্তাহে প্রাতে ও সন্ধ্যায় দুই বেলা ২টী বটিকা বাসিজল সহ গিলিয়া খাইবে। তৃতীয় সপ্তাহে মাত্র প্রাতে ১টী বটিকা জল সহ গিলিয়া খাইবে।

জ্বর, বিজ্বরে, সর্ব্বাবস্থায় সেবন করা যাইবে। আহারের কোন বাঁধাধরা নিয়ম নাই।

অর্শারী।

তন্ত্রোক্ত আশ্চর্য্য অর্শের ঔষধ।

উপরে মালিস দ্বারা অর্শ নিশ্চয় আরোগ্য হইবে।

এই তন্ত্রোক্ত তৈল দিনে বার ৩।৪ করিয়া অর্শের বলিতে লাগাইলে বলি শুখাইয়া অর্শ সত্বর আরোগ্য হইবে। ভিতর বলিও আরোগ্য হইবে, অর্শের ঘাও এই তৈল ব্যবহারেই আরোগ্য হইবে। ২।৩ দিনেই অর্শের রক্ত পড়া ইত্যাদি বন্ধ হইয়া অর্শ নির্দ্দোষ আরোগ্য হইবে। মূল্য ২৲ টাকা।

ওঁ নমঃ শ্রীনারায়ণায়

গুরুবাক্য বা যৌগিকপন্থা

দ্বিতীয় ভাগ

ষষ্ঠ সংস্করণ।

স্বরোদয় যোগ সংসারে বন্ধুর সমান

স্বরোদয় শাস্ত্র সুখ শান্তির প্রধান উপায়

গুরুবাক্য কার্য্যালয়।

যোগপ্রকাশ ব্রহ্মচারী—

পোঃ দাসের জঙ্গল, জিলা ফরিদপুর।

মূল্য ।৶০ আনা।

চিঠি পত্রাদি লিখিবার ঠিকানা—

ম্যানেজার গুরুবাক্য কার্য্যালয়।

হেড অফিস ঃ—

পোঃ দাসের জঙ্গল, জিঃ ফরিদপুর

প্রকাশিকা—

শ্রীমতী ইন্দুবালা মজুমদার

পোঃ দাসের জঙ্গল, জিলা ফরিদপুর।

Printed by B. N. Chatterjee.

AT THE

KUSUMIKA PRESS.

52/7, Bowbazar Street,

Calcutta.

ওঁ নমঃ শ্রীনারায়ণায়



রুবাক্য বা যৌগিকপন্থা

দ্বিতীয় ভাগ।

—:০:—

গুরু কৃপাহি কেবলম্—

গুরু কৃপাহি কেবলম্—

ধর্ম্মই স্বাস্থ্যের ও শান্তির প্রধান উপায়

পাপই রোগের ও অশান্তির মূল কারণ।

আমাদের ব্যাধি দুই রকম, শারীরিক ও মানসিক, কতকগুলি ব্যাধি শরীর ও মনে উভয়েই প্রকাশ পায় এবং কষ্ট দেয়, আর কতকগুলি ব্যাধি স্থূল শরীরে প্রকাশ পায় না কেবল মাত্র মনকেই

কষ্ট দেয় কিন্তু শারীরিক ব্যাধির চেয়েও মানসিক ব্যাধিতে শরীর নষ্ট ও আয়ুক্ষয় বেশী করে, একটা কথা আছে ঃ—

"চিন্তা দহতি সজীব—"
চিতা দহতি নিৰ্জ্জীব ॥

আমাদের ব্যাধি তিন রকম কার্য্য হইতে উৎপন্ন হয়, সেই তিন রকম কার্য্য কি কি, যথা ঃ—কায়, মন ও বাক্য দ্বারা। মনুষ্য, পশু, পক্ষী, কীট, পতঙ্গ কি উদ্ভিদ কি চেতন কি অচেতন সকলের প্রতিই যে কোনরূপ অন্যায় আচরণ করি না কেন ;— তাহা কায়িক, কি বাচনিক, কি মানসিক যে ভাবেই ব্যবহার করি না, গুরুত্ব বুঝিয়া কম বেশী শারীরিক কি মানসিক ব্যাধির স্থষ্টি হইবে, তাহা অনিবার্য্য।

যে সব কর্ম্মে অন্যের কোন ক্ষতি নাই, কেবল নিজের উপর নির্ভর করে যথা ঃ—আজ অষ্টমী তিথি, নারিকেল ভক্ষণ নিষেধ এই ক্ষেত্রে নারিকেল ভক্ষণ দরুণ আমার অজীর্ণ হইবে, এই কর্ম্মে অন্য কাহারও ক্ষতি নাই, অতএব ইহার ভোগও অল্প ; কিন্তু যে কর্ম্মে অন্যের ক্ষতি আছে তাহার ভোগ ও যন্ত্রণা অধিক বেশী, মোট কথা আমরা যাহার প্রতি যেরূপ ভাবের ব্যবহারই করি না কেন ; তাহা হইতেই সেই রকম ভাবের ব্যাধির স্থষ্টি হইবে।

প্রথম ভাগেই নিজের সংশ্লিষ্ট কার্য্যের দরুণ যে সমস্ত ব্যাধি উৎপন্ন হয় ও তাহার প্রতিকার পন্থা বিস্তারিত ভাবে

পাঠকগণের সুবিধার্থে জানাইয়াছি। এই ভাগে সূক্ষ্ম কর্ম্ম অর্থাৎ কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, অহঙ্কার, হিংসা দ্বেষ ইত্যাদি হইতে যে সমস্ত ব্যাধি উৎপন্ন হয়, তাহার বিষয় সংক্ষেপে কিছু পাঠকগণকে জানাইবার ইচ্ছা। সংসারে থাকিতে হইলে সবই জানা দরকার, প্রকৃত সুখের সংসার পাতিতে ইচ্ছা হইলে নিম্ন লিখিত বিষয়গুলি বিশেষ ভাবে লক্ষ্য করা দরকার। সকল কার্য্যেরই ঘাত প্রতিঘাত (action, Re-action) আছে। আমি একজনের আয়ুক্ষয় করিলে আমার আয়ু ক্ষয় নিশ্চয় হইবে। এ বিষয়ে বোধ হয় কেহ অস্বীকার করিতে পারিবেন না।

কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ, হিংসা, নিন্দা, ভয়, ইত্যাদি হইতে আমাদের যে সব অনিষ্ট সাধন হয় তাহার বিষয় সংক্ষেপে কিছু প্রকাশ করিতেছি—ইহাতেই বুঝিতে পারিবেন।

কাম রিপু সর্ব্বপ্রধান, ইহাতে শরীরের সার পদার্থ নষ্ট হইয়া আয়ূক্ষয় হয়, ইহাদ্বারা নানারূপ দোষিত ব্যাধিও হয়। এই বিষয় বেশী লেখা বাহুল্য মাত্র।

ক্রোধের মত শত্রু নাই, ক্রোধ উপস্থিত হইলে, রক্ত অত্যন্ত চঞ্চল হয়, তদ্দরুণ শুক্র দোষিত হয়, যকৃতের ক্রিয়া খারাপ হয়, দেখিবেন ডিস্‌পেপ্‌সিয়া রোগীদের রাগ অত্যন্ত বেশী, ক্রোধি ব্যক্তির আরও অনেক রকম অনিষ্ট হয়। যথা— আমি ঘরের এক কোনে বসিয়া যদি মনে মনেও অন্যের প্রতি ক্রোধের কি হিংসার ভাব আনি, কি আসে, পৃথিবীর যাবতীয় চেতন অচেতন সকলেই আমার প্রতি ক্রোধ ও হিংসা প্রকাশ

করিবে, এই সব সূক্ষ্ম বিষয় লক্ষ্য করিলেই ধরিতে পারিবেন; এমন কি হাতের কলমটি পর্য্যন্ত আমার প্রতি ক্রোধ প্রকাশ করিবে।

আমরা মনে করি যে, মনে মনে একজনকে হিংসা, কি নিন্দা, কি ক্রোধ করিলাম তাহাতে কোন অনিষ্ট হয় না, কিন্তু তাহাতে বিশেষ অনিষ্ট হয় জানিবেন! আপনি যদি কাহারও প্রতি হিংসা করেন কি নিন্দা করেন তন্মুহুর্ত্তেই দেখিতে পারিবেন কেহ না কেহ আপনাকে হিংসা কি আপনার নিন্দা করিতেছে, আপনার যদি হিংসা বৃত্তি না থাকে তবে পৃথিবীতে আপনাকে কেহ হিংসা করিবে না, এমন কি মশা, মাছিতেও আপনাকে কামড়াইবে না। (এক মাত্র হিংসা বৃত্তি না থাকার দরুণই সাধু সন্ন্যাসীরা বাঘ, ভাল্লুকের সহিত পাহাড়ে এক সঙ্গে বিচরণ করেন। এইরূপ অনেক ঘটনাই আছে) এই সব বিষয় প্রত্যক্ষ ও নিশ্চয় জানিবেন।

জীব হিংসার দরুণ যে ব্যাধি উৎপন্ন হয় সেই সম্বন্ধে একটী ঘটনা আপনাদিগকে জানাইতেছি তাহাতেই বুঝিতে পারিবেন।

কোন সময় আমাদের বাড়ীর পুকুরে অতিরিক্ত কই, শিঙ্গি প্রভৃতি নানা জাতীয় মৎস্য পড়িয়াছিল এবং অনেকেই উক্ত মৎস্য বড়্‌ষী দিয়া ধরিতেছিল, আমার পরমারাধ্যা মাতৃদেবী আমাকে বড়্‌ষী দিয়া মাছ ধরিবার জন্য দুই তিন দিন যাবৎ বলিতেছিলেন। আমার মাছ ধরিবার ইচ্ছাও নাই এবং মাছ

খাইতে ভালও বাসিনা, তথাপি মাতাঠাকুরাণীর একান্ত অনুরোধে বড়ষী নিয়া মাছ ধরিতে গেলাম এবং প্রায় ২৫।৩০টি কই মাছ ধরিয়াছি ও তাহার পরদিনও প্রায় ২৫।৩০টি মাছ ধরি, সেই দিন রাত্রিতে আমার জ্বর হয়। প্রায় ৪' ডিক্রির উপর জ্বর, ২।৩ দিন যায় জ্বর একই ভাবে আছে, কিছুতেই কম বেশী হইতেছে না. তৎপর জনৈক ডাক্তার বাবুকে আনিয়া আমাকে ঔষধ খাওয়াইতেছে, আমি প্রায় অজ্ঞান অবস্থায় আছি, ডাক্তার-বাবু বিশেষ ভাবে ঔষধ পত্র দিতেছেন, প্রায় ২০ দিন কাটিয়া গেল কিন্তু আমার জ্বর যে ৪' ডিক্রি সেই ভাবেই আছে, ক্রমান্বয়ে যতই দিন যাইতে লাগিল, আমার আত্মীয় স্বজন সকলেই আমার অমঙ্গল আশঙ্কা করিতে লাগিলেন, ডাক্তার বাবুও ভাল বলিয়া ভাবিলেন না, তিনিও এক রকম হতাশ হইয়া পড়িলেন, দেখিতে দেখিতে এক মাস হইয়া গেল, আমিও অত্যন্ত দুর্ব্বল হইয়া পড়িলাম। তখন আর ডাক্তার বাবু ঔষধ দেন না। আমিও ঔষধ খাই না, এদিকে যে মাছগুলি ধরিয়াছিলাম প্রায় শেষ হইয়া গিয়াছে, যে দিন মাছগুলি শেষ হইল, সেই দিন রাত্রিতে আমার জ্বর ছাড়িয়া গেল। (আমার কানে কানে কে যেন বলিয়া দিলেন আরে মূর্খ! এতগুলি জীবের প্রাণ অনাহারে দমবন্ধ করিয়া নষ্ট করিয়াছিস্ তজ্জন্যই তোর এই ভোগ)। তাহার পর দিবস আমি অন্ন পথ্য করি এবং সুস্থ হই। এখন ভাবিয়া দেখুন এরূপ প্রত্যেক ক্ষেত্রেই আমাদের অসুখ আসে তবে ধরিতে পারি না এই মাত্র।

আমরা মনে করি, কালীবাড়ী কি দুর্গাপূজায় যে পাঠা, মহিষ বলি প্রদান করি তাহাতে আমাদের মঙ্গল হয়, তাহা হয় না, আপনারা দেখিবেন—যে সংসারে এরূপ ভাবে পূজায় খুব ধূম ধাম্ করিয়া পাঠা, মহিষ বলি দেয় তাদের সংসারে লক্ষ্য করিলেই দেখা যায় যে, বৎসর আর যেতে দেয় না, আজ পিতা বর্ত্তমানে উপযুক্ত ছেলে মারা গেল ; কাল নাতি মারা গেল, শেষ পর্য্যন্ত লক্ষ্য করিলে দেখা যায় যে, তাহাদের বংশে আর বাতি দিতে লোক থাকে না, মোট কথা সংসারে তাহাদের কষ্ট ভিন্ন সুখ নাই, ভগবানের সৃষ্টি সবই—তবে একজনকে কষ্ট দিয়া সুখ কিছুতে হয় কি ?

তন্ত্রেতে আছে ভগবান বলিয়াছেন যে, নিজের বাসনা তৃপ্তির জন্য পাঠা বধ করিয়া খায়, তাহার পাপ আমি খণ্ডন করি, কিন্তু যে আমার নামে বলি দিয়া বাসনা তৃপ্তি করে তাহার পাপ কিছুতেই খণ্ডন করি না।

আর একটি ঘটনা বলিতেছি, তাহা হইতে আর একটি বিষয় বুঝিতে পারিবেন।

কোন একটি লোক নাম বলিবার আবশ্যক নাই, তাহার ছোট বেলা হইতেই একটু সাহেব সাজিবার ইচ্ছা, ক্রমান্বয় ছোট খাট সাহেবই হইয়া বসিলেন এবং হিন্দুর দেব-দেবী অবহেলার চক্ষে দেখিতে লাগিলেন, এমন কি নারায়ণের দরজায়ও প্রণাম করিতে লজ্জা বোধ করিতেন, এবং সর্ব্বদাই বলিতেন, এই শিলা পাথরের মধ্যে কি আছে, ইহা পূজিলে কি হয় ? এক দিবস

তিনি বিদেশ হইতে বাড়ী গিয়াছেন, ইতিমধ্যে তাহাদের বাড়ীতে কি ব্রত উপলক্ষে ৺নারায়ণ চক্র সেই স্থানে আনিয়া পুরোহিত পূজা করিতেছেন, তিনি ও সেই স্থানে উপস্থিত হইয়া একখানা খাটে বসিয়া বলিতেছেন এই শিলার মধ্যে কি আছে, এইটা আমি ধরিয়া আনিতে পারি এবং ক্রমান্বয়ে কথায় কথায় বলিলেন, তোমাদের এই নারায়ণের মাথায় আমি পা তুলিয়া দিতে পারি, এই কথা বলায় তাহার মা, খুড়ি প্রভৃতি বলিলেন, এরূপ বলিও না, তোমার অমঙ্গল হইবে। জানি না ভগবানের কি ইচ্ছা, অতি অল্প দিনের মধ্যেই তাহার হাত পা কঠিন বাত ব্যাধিতে আক্রমণ করিল, এমন কি হাটিতে পারিত না ও হাত দিয়া ভাত উঠাইয়া মুখে দিবে সেই ক্ষমতা পর্য্যন্ত রহিল না ; এরূপ ভাবে ৩।৪ বৎসর পর্য্যন্ত অসহ্য যন্ত্রণা ভোগ করিয়া ও নানারূপ চিকিৎসা করাইয়া অনেক টাকা খরচ করিলেন। কিন্তু কিছুতেই রোগ কিছুমাত্র উপশম হইল না, তখন যন্ত্রণা সহ্য করিতে না পারিয়া তাহার আত্মহত্যা করার প্রবল ইচ্ছা হইয়াছিল, সেই সময় সাক্ষাৎ নারায়ণ সদৃশ কোন মহাপুরুষের দর্শন পায় এবং কৃত কর্ম্মের জন্য অনুতাপ করায় তাঁহার দয়া ও অনুগ্রহে সে অতি অল্প দিন মধ্যেই ব্যাধি হইতে মুক্তি লাভ করে। সেই হইতেই সে সন্ন্যাসী হইয়া গিয়াছে। অতএব ভাবিয়া দেখুন ; যে কোনরূপ অন্যায় কার্য্যই করুন না কেন ; তাহা হইতে ব্যাধির সৃষ্টি হইবেই হইবে, নিশ্চয় জানিবেন। অহঙ্কার হইলেই পতন অনিবার্য্য।

কুষ্ঠ, অন্ধ, খোড়া, পক্ষাঘাত, বাতব্যাধি কেন্সার কঠিন ক্ষত প্রভৃতি মহাপাপের ফল জানিবেন।

টাকা পয়সা সংশ্লিষ্ট কার্য্যের দরুণ যে ব্যাধি উৎপন্ন হয়, সেই সব ব্যাধি যে টাকা অন্যায় পূর্ব্বক গ্রহণের দরুণ ব্যাধি হইয়াছে সেই টাকাত খরচ হইবেই তাহা ছাড়া তাহার সুদ সমেত খরচ না হওয়া পর্য্যন্ত ব্যাধির আরোগ্য কিছুতেই হইবে না, ইহা ছাড়া শারীরিক কষ্টত আছেই, অনেক ক্ষেত্রে কার্য্যের গুরুত্ব বুঝিয়া মৃত্যু পর্য্যন্ত হয়। এ জন্মে ভোগ শেষ না হইলে পর জন্মেও ভোগ করিতে হইবে। অতএব পাঠকগণ এইরূপ কর্ম্মের দরুণ ব্যাধি উপস্থিত হইলে যত তাড়াতাড়ি সদ্ব্যয়ে টাকাটা খরচ করিয়া দিতে পারেন সেই দিকে লক্ষ্য রাখিবেন। তাহা হইলে ব্যাধির অনেক উপশম পাইবেন। আর একটী কথা—যেই অন্যায় কার্য্যের দরুণ ব্যাধি উপস্থিত হইয়াছে সেই কার্য্য অপরের নিকট বলা ও তজ্জন্য অনুতাপ করিবেন, তাহাতে পাপের অনেক খণ্ডন হইবে জানিবেন। উক্ত কর্ম্ম ভিন্ন নিষ্কৃতির অন্য উপায় নাই জানিবেন। পাপের ধন প্রায়শ্চিত্তেই যায়।

একটা পিপীলিকা মারিলেও তাহার জন্য ব্যাধি ভোগ করিতে হইবে, একটী বৃক্ষকে মারিলেও ভোগ অনিবার্য্য। পিতা মাতা কি অন্য গুরুজনকে কিম্বা অপরকে মানসিক কষ্ট প্রদান করুন না কেন ; তাহার জন্যই ব্যাধি ভোগ করিতে হইবে।

আমি একটি লোককে দেখিয়াছি, তাহার কোন গুরুজনকে অন্যায় ভাবে কোন কথা বলায় তখন অর্থাৎ ২।৩ ঘণ্টার মধ্যেই

মুখ বাঁকা হইয়া গেল, এরূপ প্রত্যেক ক্ষেত্রেই ব্যাধি আসে তবে আমরা লক্ষ্য করি না, ব্যাধির কারণ কি অনুসন্ধান করি না বলিয়াই কেন ব্যাধি হয় ধরিতে পারি না।

ইহা দ্বারাই বুঝিতে পারিবেন অন্যায় কার্য্যের অন্যায় ফল অনিবার্য্য। অতএব উক্তরূপ ব্যাধি যাহাতে না আসে সেই বিষয় লক্ষ্য করা প্রত্যেকেরই কর্ত্তব্য। যে সব লোক অসৎ ভাবে টাকা-পয়সা উপার্জ্জন করে না তাহাদের সংসারে ব্যাধিও কম, এই বিষয় লক্ষ্য করিলেই সত্য, মিথ্যা দেখিতে পারিবেন। একটা কথা আছে ঃ—

"যেমন আয় তেমন ব্যয়"

অসৎ ভাবে আয় অসৎ ভাবে ব্যয় অনিবার্য্য। অসৎ ভাবে উপার্জ্জন করিলে ২।৪ দিন একটু আনন্দ হয় সত্য, কিন্তু পরিণাম দুঃখ। আর ভাই কয়দিনের জন্য সংসার! যত সৎপথে থাকা যায় ততই শান্তি, এ বিষয়ে আর বেশী লেখা বাহুল্য। তবে এইটা ভাবিয়া দেখুন আমাদের মুনি ঋষিরা কি স্বয়ং মহাদেব যে শাস্ত্র লিখিয়া গিয়াছেন তাহা মনুষ্যের উপকারের জন্যই পশুর জন্য কোন শাস্ত্রের দরকার নাই; অন্যান্য জীবের একটা রিপু প্রবল আর আমাদের ছয়, ছয়টা—রিপু প্রবল। আমরা ভগবানের রাজ্যে শ্রেষ্ঠ জীব, কবিরাজ চাই। কই পশুদের ত ডাক্তার কবিরাজের দরকার হয় না। অতএব শাস্ত্র মানিয়া চলুন; সংসারে সুখ, শান্তি পাইবেন।

সংসারের সুখ, শান্তির উপায় একমাত্র স্বরোদয় যোগ, বিষধর সর্প পরিবেষ্ঠিত হইয়া বাস করা যেমন, এই স্বরোদয় যোগ না জানিয়া সংসার করাও তদ্রূপ; অতএব এই পুস্তকে সেই গোপনীয় অতি গুহ্য স্বরোদয় যোগ সম্বন্ধে সংসারী লোকদের যে সব বিষয় দরকার এবং উপকারী সেই কয়টী বিষয়ই এই পুস্তকে লিপিবদ্ধ করিলাম। আমার বিশেষ পরীক্ষিত। আপনারাও প্রত্যেক ক্ষেত্রেই পরীক্ষা করিতে পারিবেন ও আশ্চর্য্য ফল দেখিয়া মোহিত হইবেন।

মোট কথা যৌগিক পন্থা ১ম ভাগ ও ২য় ভাগ লক্ষ্য করিয়া চলিলে প্রত্যেক সংসারেই সুখের ও স্বর্গ স্থানীয় হইবে, আর সর্ব্ব কার্য্যেই আশ্চর্য্য ফল পাইবেন। এই বিষয় স্কুল কলেজের ছেলেদের অভ্যাস করা উচিত, (স্কুল কলেজের ছেলেদের স্বাস্থ্য, ব্রহ্মচর্য্য, ও অন্যান্য বিষয় মৎ প্রণীত—"গুরুবাক্য" তৃতীয় ভাগে পাইবেন।)

কিন্তু বড় হইয়া সংসারের ভার গ্রহণ করিলে আর উক্ত বিষয় লক্ষ্য রাখা দায় হইয়া পড়ে; অতএব পাঠকগণ হিন্দু শাস্ত্রে বিশ্বাস করুন ও তদনুরূপ ভাবে চলুন। শাস্ত্রে অবহেলার দরুণ আজ ভারত পরাধীন ও হীন বীর্য্য হইয়া পড়িয়াছে।

এই নিয়ম পালন করিতে কোন অর্থের ব্যয় হয় না, বা কোন কষ্ট নাই, কিন্তু পালন করিলে অসীম সুখ ও আনন্দ উপভোগ

করা যায় ; ভগবানের নিকট প্রার্থনা করি যেন প্রত্যেকেরই হিন্দু শাস্ত্রে বিশ্বাস ও মতি হউক। ইতি—

অক্ষয় তৃতীয়া—
৬ই বৈশাখ, ১৩৩০ সাল

নারায়ণ সেবক
যোগ প্রকাশ।

সংক্ষিপ্ত স্বরোদয় যোগ।

নিশ্বাসের পরিচয়।

মানবের প্রাণ বায়ু নিশ্বাস ও প্রশ্বাস। বায়ু আকর্ষণ বা গ্রহণের নাম নিশ্বাস, বায়ু বিকর্ষণ বা পরিত্যাগের নাম প্রশ্বাস। মানুষের জন্ম হইতে মৃত্যু পর্য্যন্ত নিশ্বাস প্রশ্বাসের ক্রিয়া প্রতিনিয়ত হইয়া থাকে। এই শ্বাসবায়ু দুই নাসিকায় এক কালে সমভাবে প্রবাহিত হয় না, কখন বাম নাসিকায়, কখন দক্ষিণ নাসিকায় বহিয়া থাকে অর্থাৎ প্রাতঃকালে সূর্য্যোদয়ের সময় হইতে এক ঘণ্টা (২॥০ দণ্ড) কাল ক্রমান্বয়ে বাম নাসিকায় আবার এক ঘণ্টা দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস বহন হইয়া থাকে। প্রভাতে সূর্য্য উদয়ের সময় কোন দিন কোন নাসিকায় প্রথমে শ্বাস বহিবে তাহাঁর একটা নির্দ্দিষ্ট নিয়ম আছে। পৃথিবীতে যেমন চন্দ্র সূর্য্য আছে এই দেহ-ব্রহ্মাণ্ডেও চন্দ্র সূর্য্য আছে। যথা :—

কৃষ্ণ পক্ষের প্রতিপদ, দ্বিতীয়া, তৃতীয়া, সপ্তমী, অষ্টমী, নবমী, ত্রয়োদশী, চতুর্দ্দশী, আমাবস্যা এই নয় তিথিতে সূর্য্যোদয় কালে প্রথমে দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস আরম্ভ হইয়া ১ ঘণ্টা থাকিবে, পরে বাম নাসিকায় শ্বাস আসিয়া ১ ঘণ্টা থাকিবে। এইরূপে দিবারাত্রি ১২ ঘণ্টা বাম নাসিকায়, ১২ ঘণ্টা দক্ষিণ নাসিকায় ক্রমান্বয়ে উপরোক্ত নিয়ম নিশ্বাস প্রবাহিত হয়।

আর কৃষ্ণ পক্ষের চতুর্থী, পঞ্চমী, ষষ্ঠী, দশমী একাদশী দ্বাদশী এই ছয় তিথিতে প্রাতঃকালে সূর্য্যোদয়ের সময় প্রথমে বাম নাসিকায় শ্বাস বহন আরম্ভ হয় এবং উপরোক্ত নিয়মে দিবারাত্রি ১ ঘণ্টা বাম ও ১ ঘণ্টা দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস বহিতে থাকে।

শুক্লপক্ষের প্রতিপদ, দ্বিতীয়া, তৃতীয়া, সপ্তমী, অষ্টমী নবমী, ত্রয়োদশী, চতুর্দ্দশী এবং পূর্ণিমা এই নয় দিন প্রাতঃকালে সূর্য্যোদয়ের সময় প্রথমে বাম নাসিকায় শ্বাস বহন আরম্ভ হয়, আর চতুর্থী, পঞ্চমী, ষষ্ঠী, দশমী, একাদশী এবং দ্বাদশী এই ছয়দিনে সূর্য্যোদয়ের সময় প্রথমে দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস আরম্ভ হইয়া এক ঘণ্টা কাল স্থিতি থাকে। পরে উপরোক্ত নিয়মে আবার এক ঘণ্টা বাম নাসিকায় ও পুনঃ এক ঘণ্টা দক্ষিণ নাসিকায় পর্য্যায়ক্রমে দিবারাত্র শ্বাস বহন মনুষ্য জীবনে স্বাভাবিক (Natural)। কিন্তু শ্লেষ্মা ও কফের পীড়াদি জন্য এই নিয়মের ব্যতিক্রম হইতে পারে। প্রত্যহ ঘুম হইতে উঠিয়া একখানা পঞ্জিকা লইয়া তিথি ও নিজের শ্বাস দেখিলেই বুঝিতে পারিবেন প্রত্যেকটিই সত্য ;

পরের কথার উপর বিশ্বাস করিতে বলি না, নিজে নিজে পরীক্ষা করিলেই দেখিতে পারিবেন।

এই শ্বাস প্রশ্বাসের গতি বুঝিয়া কার্য্য করিলে কোন পীড়া হইবে কি না অগ্রে জানা যায়, এবং বিনা ঔষধে বিনা কষ্টে রোগের হাত হইতে পরিত্রাণ পাওয়া যায় পৃথিবীতে যেমন বায়ুই শ্রেষ্ঠ, আমাদের দেহের মধ্যেও তেমনি বায়ু শ্রেষ্ঠ। নিশ্বাসের অসীম শক্তি ও অনন্ত গুণ; ইহা জানিতে পারিলে সকল কার্য্যে সুফল লাভ করা যায়। শরীর সুস্থ থাকে, দীর্ঘজীবি হয় ও কোন পীড়া হইবার আশঙ্কা থাকে না এবং দৈবাৎ কোন অসুখ হইলেও সামান্য অসুখ হইতে গুরুতর পীড়া পর্য্যন্ত আরোগ্য হয়।

পাঠকগণ! এই সকল বিষয়ের প্রতি কোন সময় অবিশ্বাস বা অবহেলা করিবে না। এই পুস্তকের উক্ত নিয়মে কার্য্য করিয়া দেখুন প্রত্যক্ষ ফল পাইবেন এবং অসীম জ্ঞান সম্পন্ন দেবোপম ঋষিগণের জ্ঞান বিজ্ঞান দেখিয়া মোহিত হইবেন।

বাস্তবিক সকলের প্রয়োজনীয় এইরূপ প্রত্যক্ষ ফলপ্রদ শাস্ত্র হিন্দু যোগী সন্ন্যাসী ভিন্ন আর কোন জাতিতে জানে না; এই স্বরোদয় যোগ, যোগীদিগের আদরের ও গোপনীয় জিনিষ এবং প্রধান অবলম্বন।

উল্লিখিত নিয়মে শ্বাস বহন হইলে অর্থাৎ যে তিথিতে সূর্য্যোদয় কালীন যে নাসিকায় শ্বাস বহন নির্দ্দিষ্ট আছে, সেই নিয়মে শ্বাস

বহন হইলে কোন বিঘ্ন হইবেক না। প্রত্যুত দৈনিক সকল কার্য্যে সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে।

যদি কোন সূর্য্যোদয়ের সময়ে উক্ত নিয়মের ব্যতিক্রম হয় অর্থাৎ যে তিথিতে যে নাসিকায় প্রথমে শ্বাস বহনের নিয়ম সেইদিন সেই নাসিকায় শ্বাস না বহিয়া যদি অন্য নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত হয়, তাহা হইলে সেই দিন তাহার পক্ষে অশুভ জানিবেন অর্থাৎ সেই দিন ক্ষতি, ঝগড়া, কলহ উদ্বেগ প্রভৃতি অশুভ ঘটনা ঘটিবে, ২।১ দিন পরীক্ষা করিলেই বুঝিতে পারিবেন।

যেদিন এই বিপরীত শ্বাস প্রবাহিত হইবেক, সেই দিন দিবারাত্র অষ্ট প্রহরের মধ্যে কোন প্রহরে কিরূপ অমঙ্গল হইবে তাহা ও নির্দ্দিষ্ট আছে। যথা—প্রথম সময়ে মানসিক উদ্বেগ, দ্বিতীয় সময়ে ধনহানি, তৃতীয় সময়ে গমন, চতুর্থ সময়ে ইষ্টনাশ, পঞ্চম সময়ে বিত্তনাশ, ষষ্ঠ সময়ে সর্ব্বার্থনাশ, সপ্তম সময়ে ব্যাধি ও দুঃখ, অষ্টম সময়ে মৃত্যু হয়।

মৃত্যু বলিলে একেবারে ভবলীলা সাঙ্গ তাহা বুঝিবেন না, গুরুতর কষ্ট, অপমান প্রভৃতি মৃত্যুবৎ ঘটনা।

এই অষ্ট প্রহরের মধ্যে যদি ৩ কালে শ্বাসের ব্যতিক্রম হয়, তবে কম বেশী হইতে পারে অর্থাৎ যদি কোন শ্বাস ২।৩ ঘণ্টা বেশী সময় থাকে বা দক্ষিণ শ্বাসের সময় বাম শ্বাস হয়।

আর ১ম ভাগের লিখিত শয্যা হইতে নামিবার নিয়মাদির দরুণ ভোগের কম বেশী হইবে।

উল্লিখিত বিষয় নোট করিয়া দেখিলেই ভালরূপ উপলব্ধি হইবে ও দিনের ফল দিনেই বুঝিতে পারিবেন ইহা দেখিতে সময় নষ্ট নাই ও কোন কার্য্যের ক্ষতি নাই তবে দেখিতে দোষ কি ববং ফল জানা থাকিলে সাবধান হইয়া চলা যায়।

বাম নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত সময় নিম্নলিখিত কার্য্য করবেন—

বস্ত্র ও অলঙ্কার ধারণ, দূর পথ গমন, অট্টালিকা নির্ম্মাণ, আশ্রমে প্রবেশ, যাত্রা ও দান করা, বিবাহ করা, পরোপকার করা, বা কূপ পুষ্করিণী খনন করা, বীজ বপন, মিত্র বান্ধব দর্শন, বিদ্যারম্ভ, দীক্ষা, মন্ত্র সাধন, গুরুপূজা, ধন-রত্নাদি সংগ্রহ, ধান্য কর্ত্তন ও সঞ্চয়, গীত বাদ্য, চতুষ্পদ জন্তুদের স্বগৃহে আনয়ন, গীত শাস্ত্রের বিচার, নগর বা গ্রামে প্রবেশ, যোগাভ্যাস, তিলক ধারণ, ইষ্টপূজা, জপ প্রভু সম্বোধন, বাণিজ্য শান্তি ও পুষ্টি জনক কার্য্য বাম মাসিকায় শ্বাস বহন সময় করিবেন, কিন্তু যখন বায়ু, অগ্নি ও আকাশ তত্ত্বের উদয় হয় তখন করিবেন না; যখন পৃথ্বী ও জল তত্ত্বের উদয় হয় তখন করিলে শুভ হইবে, ইহাতে দিবা কি রাত্রি বিচার করিতে হইবে না।

একটা বিষয় এখানে বলিয়া রাখি, ২।১ দিন নিজের বাসায় কি বাড়ীতে যখন অন্য স্থান হইতে অর্থাৎ আফিস করিয়া কি

অন্য কোন কার্য্য করিয়া বাড়ীতে আসেন তখন যদি দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত থাকে সেই সময় বাড়ীতে গেলেই দেখিতে পারিবেন কিছু কম বেশী অশাস্তিকর কার্য্য হইতেছে অর্থাৎ ছেলে মেয়ে কি অন্য কেহ অসুস্থ হইয়াছে বা কোনরূপ ঝগড়া বা অশান্তি উদ্বেগকর ঘটনা কিছু নিশ্চয় ঘটিবে। পরীক্ষা করিয়া দেখিলেই বুঝিতে পারিবেন।

দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত সময়ে কি কি কার্য্য করা উচিত।

গীত অভ্যাস, যন্ত্র নির্ম্মাণ, স্ত্রীসঙ্গ, বেশ্যাগমন, নৌকা, গজ ও অশ্ব আরোহণ, শাস্ত্রাভ্যাস, সুরাপান, বীরাচার সাধনা, চিঠি লিখন, রাজা দর্শন, ঔষধ সেবন, স্নান করা, ভোজন করা, ব্যায়াম করা, ক্রয় বিক্রয় করা, পর্ব্বতারোহণ, নদীপার, শত্রুর সহিত যুদ্ধ, পশু বিক্রয় করা। দ্যুত ক্রীড়া, মারণ, উচ্চাটনাদি ষট্‌কার্য্য, যক্ষিনি, যক্ষ, বেতাল ভূত প্রভৃতি সিদ্ধ করণ কঠিন বা ক্রুর বিদ্যা, অধ্যয়ন ও অধ্যাপনা করণ; সকল প্রকার ক্রুর কর্ম্ম দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস বহন সময়ে করিলে কার্য্য সিদ্ধ হইবে। কোন প্রকার বাধা—বিঘ্ন হইবার আশঙ্কা থাকে না।

(ক) দক্ষিণ নাসিকায় পড়ার কার্য্য করিলে অতি শীঘ্র পড়া মুখস্থ হইবে, বাম নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত সময় পড়িলে

যে সময়ে লাগিবে তাহার অর্দ্ধেক সময়ও লাগিবেনা, এবং দক্ষিণ শ্বাসে পড়ার কার্য্য করিলে স্থায়ীভাবে মনে থাকিবে বাম শ্বাসে কিছু সময় মনে থাকিয়া আবার সহজে ভুলিতে হইবে। এ বিষয় স্কুল কলেজের ছেলেরা ২।১ দিন পরীক্ষা করিয়া দেখিলেই বুঝিতে পারিবে।

(ক) দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত সময় স্ত্রী সঙ্গম করিতে হয়, বাম নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত সময় স্ত্রী সঙ্গম করিলে অতিরিক্ত শুক্রক্ষরণ হয়, আরও অনেক রকম ক্ষতি হয়, বিস্তারিত এখানে লিখা অনাবশ্যক ; তবে অতিরিক্ত শুক্রক্ষয় হয় কিনা বিবাহিত যারা তাহারা পরীক্ষা করিলেই বুঝিতে পারিবেন বিস্তারিত গুরু বাক্য তৃতীয় ভাগে দেখুন।

মোট কথা যে কার্য্য যে শ্বাসে করিবার নিয়ম তাহার বিপরীত করিলেই বিশেষ ক্ষতি জানিবেন ; ক্রমান্বয় নিয়মিত ভাবে কার্য্য করিয়া গেলেই ভাল মন্দ জানিতে পারিবেন।

গুরু, বন্ধু, রাজা, জমিদার, অমাত্য, প্রভু ও আত্মীয় প্রভৃতির নিকট যাইয়া কার্য্য সিদ্ধি এবং বশীভূত করিবার উপায়।

গুরু, বন্দু, রাজা, জমিদার, রাজ-কর্ম্মচারী ও আত্মীয় সুহৃদ এবং প্রভু প্রভৃতির নিকট ও অন্যান্য কোন ব্যক্তির নিকট যে কোন কার্য্য সিদ্ধি করিবার মনন করিয়া যাত্রা করিবার সময় যে নাসিকায় শ্বাস বহন হয় সেই দিগের পদ অগ্রে ক্ষেপন করিয়া নিজ গৃহ হইতে বহিগত হইলে কার্য্য সিদ্ধি হইবে এবং অভিষ্ট ব্যক্তির নিকট উপস্থিত্ত হইয়া তখন যে নাসিকায় শ্বাস বহিতে থাকে সেই দিকে অভিষ্ট ব্যক্তিকে রাখিয়া কথা-বার্ত্তা কহিবে।

তাৎপর্য্য এই—যে যখন কোন কার্য্যসিদ্ধির উদ্দেশ্যে কিম্বা কাহারো অনুভব লাভ করিবার প্রত্যাশায় বাটী হইতে বহির্গত হইবে, তখন যদি দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস বহন হয়, তবে দক্ষিণ পদ অগ্রে ক্ষেপণ করিয়া এবং বাম নাসিকায় নিশ্বাস বহিলে বাম পদ অগ্রে বাড়াইয়া যাত্রা করিবে। এইরূপ যাত্রা করিবার সময় যে নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত থাকে সেই দিগের হস্ত দ্বারা সেই দিকের মুখ স্পর্শ করিয়া পরে পদ ক্ষেপণ করিবে।

অভিলষিত ব্যক্তির নিকট উপস্থিত হইয়া তখন যদি বাম নাসিকায় শ্বাস বহন থাকে তাহা হইলে এরূপ ভাবে দাঁড়াইবেন কিম্বা বসিবেন যে, ঐ অভীষ্ট ব্যক্তি আপনার বাম দিক থাকেন।

আর সেই সময় দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস বহন থাকিলে, দক্ষিণ দিকে তাহাকে রাখিয়া দণ্ডায়মান হইবেন বা উপবেশন করিয়া কথা-বার্ত্তা বলিবেন। এইরূপ করিলে নিশ্চয় সুফল ফলিবে। যদি শ্বাসের দিকশূল না হয় (শ্বাসের দিকশূল ১ম ভাগে দর্শান আছে) তাহা হইলে এই সকল কার্য্যে বাম নাসিকায় নিশ্বাস বহনের সময় বাম পদ অগ্রে বাড়াইয়া যাত্রা করা উচিৎ, এই নিয়মে যাত্রা করিলে কার্য্য সিদ্ধি ও অভিলষিত ব্যক্তি বশীভূত হইবে, ইহা নিশ্চয় জানিবেন।

লাভ জনক ও যে কোন শুভকার্য্যে সুফল লাভ করিবার উপায়।

কোন লাভ জনক বা যে কোন মঙ্গলকর কার্য্যে যখন যাইবেন তখন দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস বহন কালীন দক্ষিণ চরণ অগ্রে বাড়াইয়া এবং বাম নাসিকায় শ্বাস বহন হইলে বাম চরণ অগ্রে বাড়াইয়া গৃহ হইতে বহির্গত হইবেন। এরূপ করিয়া যে কোন শুভ-কার্য্যে যাইবেন সুফল হইবে সন্দেহ নাই। যদি সম্পদ কার্য্যাদির নিমিত্ত যান বাম নাসিকায় শ্বাস বহন কালে যাওয়া কর্ত্তব্য কিন্তু বাম নাসিকায় (ঈড়ার) দিকশূল হইলে তো যাওয়া যায়

না, একারণ দিকশূল হইলে দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস বহন কালে দক্ষিণ পদ বাড়াইয়া যাত্রা করিবেন। ইহাকে পূর্ণাঙ্গে যাত্রা বলে। ভারতের নারীরত্ন বিদুষী বচনে আছে যে ঃ—

"স্বরের আগায় দিয়ে পা"
যথায় ইচ্ছা তথায় যা।

শত্রু, দুষ্ট, খল ও অধম ব্যক্তির নিকট জয় লাভ করিবার উপায়।

শত্রু, দুষ্ট, চোর ও অধম ব্যক্তিদিগের নিকট যখন যাইবেন এবং অন্যান্য উপদ্রব যথা ঃ—বিবাদে মোকদ্দমায় যুদ্ধাদি এবং ঝগড়া কলহাদিতে জয়লাভ করিবার জন্য এবং শত্রু, দুষ্ট ও খল বিদ্বেষী ব্যক্তির নিকট কার্য্য উদ্দেশ্যে যখন যাত্রা করিবেন তখন যে নাসিকায় নিশ্বাস বহিবে তাহার বিপরীতদিগের পদ অগ্রে বাড়াইয়া যাত্রা করিবেন, ইহাকে রিক্তাঙ্গ যাত্রা কহে অর্থাৎ গৃহ হইতে কি যেখানে বসিয়া থাকেন সেখান হইতে যাত্রা করিবার সময় যদি দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস বহন হয়, তাহা হইলে বাম পদ অগ্রে ক্ষেপণ করিয়া যাত্রা করিতে হইবে। যদি বাম নাসিকায় শ্বাস বহন থাকে তবে দক্ষিণ চরণ অগ্রে বাড়াইয়া যাত্রা করিলে নিশ্চয় জয় লাভ করিবেন।

কুপিত প্রভু ও বিদ্বেষী ও খল ব্যক্তিকে বশীভূত করিবার উপায়।

প্রভু যদি রাগ করিয়া থাকেন কিম্বা উর্দ্ধতন কর্ম্মচারী যদি কোপিত হন অথবা আপনাকে বিদ্বেষ করেন এবং অন্যান্য বিদ্বেষী ও খল, চোর বিদ্যাদি-বঞ্চক এবং সর্ব্ব প্রকার দুষ্ট স্বভাব প্রভৃতির লোকের নিকট যাইবার সময় উপরোক্ত নিয়মে অর্থাৎ যাত্রা কালীন যে নাসিকায় শ্বাস বহিতে থাকে তাহার বিপরীত দিগের পদ অগ্রে ক্ষেপণ করিয়া যাত্রা করিবেন এবং সেখানে উপস্থিত হইয়া যে নাসিকায় শ্বাস বহিতে থাকে সেই দিগের হস্ত দ্বারা কার্য্য ও ব্যবহার করিবেন, এরূপ করিলে কুপিত প্রভু খল ও বিদ্বেষী ব্যক্তি নিশ্চয়ই বশীভূত ও মুগ্ধ হইবে।

চাকুরে লোকের পক্ষে প্রভুর ও উর্দ্ধতন বড় বাবুর কোপানলে পড়া বিরল নহে। বিশেষতঃ আজ কাল চাকুরী ব্যতীত আমাদের গতি নাই, সুতরাং চাকুরী ব্যবসায়ী মহাশয়েরা নিত্য পূর্ণাঙ্গে ও প্রভুর রাগ কিম্বা বড় বাবুর বিদ্বেষ ভাব জানিলে রিক্তাঙ্গে যাত্রা করিয়া প্রভুর নিকট যাইয়া নিম্নোক্ত প্রকার ব্যবহার করিয়া দেখিবেন যে, প্রভুঁ সন্তুষ্ট ও বশীভূত হইবে। শত্রুদিগের নিকট রিক্তাঙ্গে যাত্রা করিলে প্রত্যক্ষ ফল পাইবেন নিশ্চয় জানিবেন।

ক্রোধিত প্রভু কিম্বা কোপিত যে কোন ব্যক্তির সম্মুখে উপস্থিত হইয়া কর্ত্তব্য।

উপরে যেরূপ বলিয়াছি ঐ নিয়মে যাত্রা করিয়া কুপিত ব্যক্তির নিকট গমণ করিবেন এবং কুপিত ব্যক্তির নিকট যখন উপস্থিত হইবেন, তখন যদি দক্ষিণ নাসিকায় নিশ্বাস বহিতে থাকে তবে ক্রোধিত ব্যক্তিকে নিজের বাম দিকে রাখিয়া কথা বার্ত্তা কহিবেন। আর যদি সেই সময় বাম নাসিকায় শ্বাস বহিতে থাকে তাহা হইলে নিজের দক্ষিণ পার্শ্বে ক্রোধিত ব্যক্তি থাকেন এরূপ ভাবে দাঁড়াইয়া বা বসিয়া কথাবার্ত্তা কহিলে ক্রোধিত ব্যক্তির ক্রোধ তৎক্ষণাৎ প্রশমিত হইবে। ঐ দুই নিয়মে কার্য্য করিলে ক্রোধিত ব্যক্তি সন্তুষ্ট ও বশীভূত হইবেন। বহু তোষামোদ ও বহু চেষ্টায় যে ফল লাভ না হয়, ঐ বিধানে কার্য্য করিলে, সে ফল লাভ অনায়াসে হইবে সন্দেহ নাই। ঋষি বাক্য, শাস্ত্র বাক্য মিথ্যা নয় জানিবেন। প্রত্যক্ষ ফল দেখিয়া আশ্চর্য্য হইবেন। অতএব চাকুয়ে লোক আফিসাদি কার্য্যালয়ে যাইতে হইলে উক্ত নিয়ম ভুলিবেন না।

মোকদ্দমায় জয়লাভ করিবার উপায়।

যখন দক্ষিণ নাসিকায় নিশ্বাস বহিতে থাকে, তখন অগ্রে বাম পদ বাড়াইয়া মোকদ্দমায় যাত্রা করিবে। তাহা হইলে সে মোকদ্দমায় নিশ্চয়ই জয়লাভ হইবে। যদি মিথ্যা মোকদ্দমা না হয়; আর যদি বিচারকের সম্মুখে দাঁড়াইয়া কথাবার্ত্তা কহিতে কি এজাহার দিতে হয়, তাহা হইলে সে সময় আপনার যে নাসিকায় নিশ্বাস বহিবে, বিচারপতিকে সেই দিকে রাখিয়া দাঁড়াইয়া কথাবার্ত্তা কহিবে এবং যে নাসিকায় নিশ্বাস বন্ধ রাখে সেই দিকে বিবাদীকে রাখিয়া দাঁড়াইবেন।

এই ভাবে কার্য্য করিতে পারিলে মোকদ্দমায় জয়লাভ নিঃসন্দেহে হইবে, তবে ১ম ভাগের লিখিত কোন শ্বাসে কোন দিকে যাত্রা করিতে হয় তাহা দেখিয়া যাত্রা করিবেন মনে থাকে যেন।

চাকুরী স্থানে, কার্য্যালওে কিম্বা বাহিরে কোন শত্রু থাকিলে, পশ্চাল্লিখিত 'স্বগুণ' শ্বায়ে কর্ত্তব্য" পাঠান্তে তদনুরূপ করিলে মহা শত্রুর সহিত সদ্ভাব হইবে। সে আর কখনও শত্রুতা করিবে না, বহু পরীক্ষিত জানিবেন, বাস্তবিক স্বরোদয় মতে সকল কার্য্য ঠিকমত করিতে পারিলে প্রত্যক্ষ ফল দেখা যায়। বশীকরণাদি সর্ব্বকার্য্যে প্রত্যক্ষ ফলদায়ক অব্যর্থ উপায় আর নাই।

স্বগুণ শ্বাসে কর্ত্তব্য।

আমাদের শ্বাস যখন ভিতরের দিকে প্রবেশ করে তখন তাহাকে স্বগুণ শ্বাস কহে, স্বগুণ শ্বাসে কার্য্য করিলে তাহার ফল অসীম ও অব্যর্থ; অর্থাৎ নিশ্বাস গ্রহণ কালে বাঞ্ছিত ও প্রয়োজনীয় যে কার্য্য করিবেন তাহা সিদ্ধি হইবে। শ্বাস নির্গমন কালে কার্য্য করিলে সিদ্ধি হয় না, এই সব বিষয় নিজে পরীক্ষা করিলেই প্রত্যক্ষ ফল দেখিতে পাইবেন।

শত্রুকে বশীভূত করিবার উপায়।

আপনার যদি কোন শত্রুর সহিত মিলন করিবার ইচ্ছা হয়, তাঁহা হইলে একটী পাত্রে করিয়া একটু জল লইয়া সূর্য্যের দিকে মুখ করিয়া দাঁড়াইয়া মনে মনে শত্রুর নাম ও মিলনের ইচ্ছা করিয়া স্বগুণ শ্বাসে; অর্থাৎ শ্বাস গ্রহণ সময় নাসারন্ধ্র দ্বারা ঐ জল টানিয়া লইলেন। এরূপ প্রত্যহ একবার করিলে কিছুদিন মধ্যে আশ্চর্য্য রূপে আপনার শত্রুর মন হইতে বৈরীভাব যাইবে এবং তাহার সহিত মিলন হইবে, ইহাতে সন্দেহ নাই। যদি কেহ শত্রুর উৎপাতে জ্বালাতন হইয়া থাকেন তবে পাঠকগণ এই পরীক্ষা করিলে প্রত্যক্ষ ফল দেখিয়া মোহিত হইবেন।

স্ত্রী বশীকরণের নিয়ম।

নিজ স্ত্রী বশীকরণের জন্য যে নাসিকায় শ্বাস বহিবে সেই দিকে তাহাকে রাখিয়া উপবেশন ও কথাবার্ত্তা ও শয়ন করিলে নিশ্চয়ই বশীভূত হইবে। অন্য কোন কর্ম্ম বা নিয়মের আবশ্যক করে ন।

স্ত্রীকে বাম পার্শ্বে রাখিয়া শয়ন করিবার অনেক উদ্দেশ্য আছে স্ত্রীলোকের বাম নাসিকায় শ্বাস বহন সময়ে ও পুরুষের দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস বহন সময়ে সঙ্গম করিলে পুত্র সন্তান জন্মে ; আর কত গূঢ় রহস্য আছে গুরুবাক্য তৃতীয় ভাগে বিস্তারিত জানিতে পারিবেন।

দান করিবার নিয়ম।

মানবের প্রত্যেক বার শ্বাস গ্রহণ সময়ে "সঃ" এই বর্ণ ও শ্বাস পতন সময়ে "হং" এই বর্ণ উচ্চারিখ হয়, "সঃ" শক্তি স্বরূপিণী এজন্য শ্বাস গ্রহণ সময়ে স্বগুণ শ্বাস কহে, শ্বাস গ্রহণ সময়ে যাহা কিছু দান করা যায়, সেই দানের ফল এই জীব লোকে কোটী কোটী গুণ অধিক হইয়া থাকে।

গৃহস্থগণের কর্ত্তব্য এই যে, মুষ্টি ভিক্ষা অথবা বস্ত্রাদি দাহা কিছু দান করেন না কেন, তাহা স্বাভাবিক শ্বাস গ্রহণ সময়ে দিবেন, এরূপ দান করিলে দান দ্রব্যের পরিমাণাধিক ফল লাভ হইয়া থাকে।

ইহা ছাড়া গ্রহণ, পর্ব্বদিন, একাদশী প্রভৃতি দিনে দান করিলে আরও বেশী ফল হয়; এই জন্যই হিন্দু শাস্ত্রে উক্ত সব দিনে ঋষিগণ দানের প্রশস্ত পথ বলিয়া গিয়াছেন।

শ্রান্তি দূর করিবার নিয়ম।

অধিক পথ হাটিয়া আসিয়া অথবা অন্য কোনরূপ পরিশ্রমের কার্য্য করিয়া যদি শরীর পরিশ্রান্ত হয়, তাহা হইলে কিছু সময় দক্ষিণ কাত হইয়া শুইয়া থাকিলে শরীর ক্লেশ সুস্থ হইবে ও পরিশ্রম জন্য যে ধাতু গরম ইত্যাদি হয় তাহাও কমিবে এবং শ্রান্তি জন্য যে দুর্ব্বলতা তাহা যখন তখনই দূর হইবে। এক দিবস উক্তরূপ কোন কার্য্য করিয়া আসিয়া দক্ষিণ কাত হইয়া কিছু সময় শুইয়া থাকিলে ইহার ফলাফল বুঝিতে পারিবেন।

অগ্নি নির্ব্বাণের কৌশল।

কোন গৃহে বা যে কোন স্থানে আগুণ লাগিলে ছোট ঘটিতে করিয়া এক ঘটি জল আনিয়া অগ্নির দিকে মুখ করিয়া দাঁড়াইয়া শ্বাস গ্রহণ কালে অর্থাৎ স্বাভাবিক শ্বাস যখন টানিয়া লওয়া যায়,

বার-বেলা, কাল-বেলা, ও কাল-রাত্রি এ সব পঞ্জিকা দেখিয়া বিচার করিয়া যে কোন কার্য্যে যাত্রা করা উচিত।

তখন ঐ জল নাসিকা দ্বারা টানিয়া লইবা মাত্র অগ্নি আর আগে বাড়িবে না এবং তখনই উহা নির্ব্বাণ হইবে। ঐ জল যাহার দ্বারা আনিত যে কোন জল হইলেই হইবে। শীঘ্র নির্ব্বাণের এমত চমৎকার উপায় আর নাই। কোন কোন সুহোহ পরীক্ষা করিয়া দেখিলেই বুঝিতে পারিবেন।

তত্ত্বের পরিচয়।

এখন পাঠকগণকে আর একটী বিষয় বুঝিয়া সর্ব্বদা স্মরণ রাখিয়া সকল কার্য্য করিতে হইবে। অগ্রে বলিয়াছি এক ঘণ্টা করিয়া এক এক নায়িকায় নিশ্বাস বহন হয় কিন্তু সে এক ঘণ্টার মধ্যেই আকাশ, বায়ু, অগ্নি জল ও ভূথিবী এই পঞ্চ তত্ত্বের উদয় হয়। যথা এক নাসিকায় এক ঘণ্টা শ্বাস বহম সময় প্রথমে বায়ু তত্ত্ব উদয় হইয়া ২০ পল ইংরাজী ৮ মিনিট কাল থাকে, তৎপর অগ্নি তত্ত্ব উদয় হইয়া ৩০ পল ইংরাজী ১২ মিনিট কাল থাকে, তৎপর ভূথী তত্ত্ব উদয় হইয়া ৪০ পল ইংরাজী ১৬ মিনিট পর্য্যন্ত থাকে। পরে জল তত্ত্ব উদয় হইয়া ৫০ পল ইংরাজী ২০ মিনিট পর্য্যন্ত থাকে। সর্ব্বশেষে আকাশ তত্ত্বের উদয় হইয়া ১০ পল ইংরাজী ৪ মিনিট পর্য্যন্ত থাকে; অতএব বদখা যায় যখন যে নাসিকায় শ্বাস আরম্ভ হয় ঘড়ি ধরিয়া ২০ মিনিট কাল বাদ দিলেই প্রায় ভাল তত্ত্বের মধ্যে গিয়া পড়িবে, এবং জল ও পৃথী তত্ত্ব ৩৬ মিনিট

থাকে, আবার শেষটা খারাপ, তবে এত সময় ভাল মধ্যে সময় ঠিক অবশ্য করিতে পারিবেন।

প্রথমে বায়ু তত্ত্ব উদয় হয়, পরে অগ্নি তত্ত্ব তৃতীয় বার পৃথ্বী তত্ত্ব, চতুর্থে জল তত্ত্ব, পঞ্চম আকাশ তত্ত্ব পর্য্যায় ক্রমে উদয় হইয়া উপরোক্ত নির্দ্ধারিত কাল পর্য্যন্ত স্থিতি হয়।

যখন যে নাসিকায় শ্বাস বহন হইবে, তখন সেই নাসিকায় ঔরূপ পঞ্চ তত্ত্বের উদয় হইয়া নিরূপিত সময় পর্য্যন্ত এক এক তত্ত্বের স্থিতি হয়, ইহা স্বাভাবিক নিয়ম। তবে কার্য্য বশতঃ নিশ্বাস যেমন এক ঘণ্টার অধিক এক নাসিকায় বহন হইতে পারে, তিনি ধূমপান ভ্রমণ ও পরিশ্রমাদি নানা কারণে বায়ু তত্ত্বের স্থিতিও অধিক্ষণ হইয়া থাকে।

পাঠকগণের নিকট অনুরোধ, যাহারা এই পুস্তক দৃষ্টে কার্য্য করিয়া সুফল লাভের আশা করেন, তাহারা সর্ব্ব বিষয়ে লক্ষ্য করিয়া ভালরূও বুঝিয়া তত্ত্বানুকুলে কার্য্যানুবর্ত্তী হইবেন; তাহাতে নিশ্চয়ই প্রত্যক্ষ ফল লাভ করিবেন সন্দেহ নাই। এবং কোন কার্য্য হইল না বলিয়া মনস্তাপ পাইতে হইবে না।

তত্ত্ব নিরূপণ।

পূর্ব্বে বলিয়াছি এক এক নাসিকায় এক এক ঘণ্টা করিয়া নিশ্বাস বহে এবং ঐ ঘণ্টার মধ্যে প্রথমে বায়ুতত্ত্ব, পরে অগ্নিতত্ত্ব, পরে পৃথ্বীতত্ত্ব, পরে জল ও আকাশ তত্ত্ব এই পঞ্চ তত্ত্বের যথাক্রমে উদয় হইয়া থাকে, কোন তত্ত্বের পরিমাণ কত তাহাও বলিয়াছি, কিন্তু লাভ ও মঙ্গল জনক এবং সম্পাদ প্রভৃতি কার্য্যের জন্য পৃথ্বী ও জল তত্ত্বের উদয় কালে পূর্ব্বোক্ত প্রকারে নিশ্বাসের অনুকূলে পদ ক্ষেপণ করিয়া যাত্রা করিবেন, পৃথ্বী ও জল তত্ত্বের উদয় কালে পূর্ব্বোল্লিখিত নিয়মে এবং পশ্চাদুক্ত তত্ত্বের দিকশূল বিচার করিয়া যাত্রা করিলে সকল কার্য্যে সুফল হইবে। কিন্তু অগ্নি, বায়ু ও আকাশ তত্ত্বের উদয় কালে ঐ সকল কার্য্য করিলে কখনই সুফল হইবে না।

কোন তত্ত্বের উদয়ে কি কার্য্য করিবে।

পৃথ্বী তত্ত্বের উদয়ে স্থির কার্য্য করিবে, জল তত্ত্বের উদয়ে চর কার্য্য করিবে, অগ্নি তত্ত্বে ক্রুর কার্য্য করিবে, আকাশ তত্ত্বের উদয়ে যোগ সাধন ব্যতীত কোন কার্য্যই করিবে না। পূর্ব্বে বলিয়াছি, সুষুম্নার বহন সময় যেমন সর্ব্বকার্য্য নাশ হয়, তেমনি যখন যে নাসিকায় আকাশ তত্ত্বের উদয় হয় তখন যে কোন কার্য্য করিবে তাহা বিফল হইবে। এই তত্ত্ব বুঝিয়া পাঠকগণ অনুকূল তত্ত্বের উদয়ে কার্য্য করিলে নিশ্চয়ই ফল লাভ করিবেন। নতুবা বিপরীত তত্ত্বে কার্য্য করিলে অর্থাৎ পৃথ্বী ও জল তত্ত্বের উদয় কালে লাভ ও শুভ জনক কার্য্য বা কার্য্যোদ্দেশে যাত্রা না করিয়া যদি অগ্নি, বায়ু, আকাশ এই তিনের কোন তত্ত্বের উদয় কালে ঐ সকল কার্য্য করেন, তাহা হইলে সম্পূর্ণ ফলের আশা নাই। বরঞ্চ আকাশ তত্ত্বের উদয় কালে কার্য্য করিলে একেবারেই কার্য্য নাশ ও আশা ভঙ্গ হইবে। পাঠকগণ ধীরভাবে তত্ত্ব বুঝিয়া তত্ত্বানুকূলে কার্য্য করিলে প্রত্যক্ষ ফল লাভে বঞ্চিত হইবেন না নিশ্চয় জানিবেন, দেবাদিবেব মহাদেবের বাক্য মিথ্যা নয়।

যখন পৃথ্বী ও জল তত্ত্বের উদয় হইবে, তখন যে কার্য্য করিবেন তাহা নিশ্চয়ই সিদ্ধ হইবে। অগ্নি তত্ত্বের উদয় কালে কার্য্য করিলে মৃত্যু তুল্য, বায়ু তত্ত্বের ক্ষয়, আকাশ তত্ত্বে সর্ব্ব

কার্য্য নিষ্ফল হইবে, তত্ত্বজ্ঞ ব্যক্তিগণ এই বিবেচনা করিয়া কার্য্য করিবেন।

এই তত্ত্ব বিচার করার গুণেই রঘুকুল তিলক রামচন্দ্র ও পাণ্ডবকুল ধুরন্ধর অর্জ্জুন যুদ্ধে জয়লাভ করিয়াছিলেন। মোট কথা তত্ত্ব বিচার করিয়া কার্য্য করিবার জন্য প্রত্যেকেরই যত্ন চেষ্টা করা উচিত, সংসারী লোকের পক্ষে এই স্বরোদয় যোগ (শাস্ত্র) প্রকৃত বন্ধুর তুল্য।

তত্ত্ব কি প্রকারে ঠিক করা যায় তাহার উপায়।

তত্ত্ব চিনিবার অনেক রকম কৌশল আছে, যাহাতে আপনারা সহজে বুঝিতে পারেন সেই দরুণ কয়েকটী সহজ পন্থা নিম্নে লিপিবদ্ধ করিলাম সকল কার্য্যেই চেষ্টা যত্ন আবশ্যক।

১। যে নাসিকায় নিশ্বাস বহিবে, সেই নিশ্বাস একখানি স্বচ্ছ দর্পণের উপরিভাগে পরিত্যাগ করিলে তাহাতে যে বাষ্প

পতিত হয়, সেই বাষ্প দেখিলে তত্ত্ব চিনিবার সুবিধা হইবে যথা ঃ—

দর্পণের উপরিভাগে নিশ্বাস ত্যাগ করিলে বাষ্প পতিত হয়, তাহা সকলেই দেখিয়াছেন, সেই বাষ্প ক্রমে বিলীন হইবার সময় যদি ছতুষ্কোণ হইয়া বিলীন হয়, তাহা হইলে পৃথ্বী তত্ত্ব বুঝিবেন, যদি অর্দ্ধ চন্দ্রাকৃতি হইয়া বিলীন হয় তবে জল তত্ত্ব। যদি ত্রিকোণাকৃতি হইয়া বাষ্প মিলিয়া যায় তাহা হইলে অগ্নি তত্ত্ব বুঝিতে হইবে। আর যদি ঐ বাষ্প গোল হইয়া মিলিয়া যায় তবে বায়ু তত্ত্ব এবং বিন্দু বিন্দু হইয়া বিলীন হইলে আকাশ তত্ত্বের উদয় বুঝিতে হইবে।

পাঠকগণ ঐরূপ পরীক্ষার সময় দর্পণ খানি নাসিকার চারি অঙ্গুলী নিম্নে রাখিয়া শ্বাস ত্যাগ করিবেন, পরিত্যক্ত বাষ্প বিলীন হইবার সময় কি আকারে বিলীন হয় তাহা দেখিয়া তত্ত্বের আকার এবং আকারানুরূপ তত্ত্বের উদয় বুঝিতে হইবে।

উপরোক্ত প্রকারেও যদি কেহ হঠাৎ তত্ত্ব চিনিতে না পারেন, তাহা হইলে নিম্নলিখিত প্রকারে আর এক উপায়ে তত্ত্ব চিনিতে চেষ্টা করিবেন, যথা ঃ—

মুখ-মধ্যে এক গণ্ডুষ জল লইয়া ফুৎকারের সহিত উর্দ্ধে নিক্ষেপ করিবেন, ঐ জল মাটিতে পড়িবার সময় সূর্য্যের কিরণ আভায় রামধনু আকারে নানা বর্ণে রঞ্জিত দেখা যায় তখন

শরীরের মধ্যে যে তত্ত্বের নির্দ্দিষ্ট বর্ণ তাহাতে অধিক পরিমাণে দৃষ্ট হইবে। সেই তত্ত্ব বুঝিতে হইবে তত্ত্বের বর্ণ যথা ঃ—

তত্ত্বের বর্ণ।

পৃথ্বী তত্ত্বের পীতবর্ণ, জল তত্ত্বের শ্বেতবর্ণ, অগ্নি তত্ত্বের রক্তবর্ণ, বায়ু তত্ত্বের শ্যামবর্ণ কি নীল মেঘবৎ বর্ণ, আকাশ তত্ত্বের বিন্দুবৎ নানাবিধ বর্ণ জানিবেন।

তত্ত্ব চিনিবার অন্য একটী সহজ উপায়

সরল ও সোজা হইয়া বসিয়া দুই হস্তের দুই বৃদ্ধাঙ্গুলি দ্বারা দুই কর্ণ ছিদ্র চাপিয়া ধরিবে, পরে দুই মধ্যাঙ্গুলি দ্বারা দুই নাসাপুট ধরিবে; দুই অনামিকা ও দুই কনিষ্ঠা অঙ্গুলি মুখে মিলিত ওষ্ঠদ্বয়ে রাখিবে এবং চক্ষু বন্ধ করিয়া স্থিরভাবে তত্ত্বের বর্ণ পরীক্ষা করিবে, অর্থাৎ ঐরূপ করিলে যদি পীতবর্ণ দেখা যায় তবে পৃথ্বী তত্ত্বের উদয় বুঝিতে হইবে, যদি শ্বেতবর্ণ দৃষ্ট হয় তবে জল তত্ত্ব, শ্যামবর্ণ কি নীল মেঘবৎ বর্ণ দৃষ্ট হইলে

বায়ু তত্ত্ব হয়, রক্তবর্ণ দৃষ্ট হইলে অগ্নি তত্ত্ব এবং বিন্দু বিন্দু নানাবিধ বর্ণ দৃষ্ট হইলে আকাশ তত্ত্বের উদয় জানিবেন। এই বিষয় কিছুদিন চেষ্টা করিলেই শেষে তত্ত্ব চিনিতে কোন কষ্ট হইবে না; এবং এমন অভ্যাস হইয়া যাইবে তখন আর উক্ত রূপ নাক চোক টিপিয়া ধরিতে হইবে না। কোন কার্য্যই এক দিনে সিদ্ধ হয় না জানিবেন।

তত্ত্ব চিনিবার একটী সহজ উপায়

পৃথ্বীতত্ত্ব	...	মধুর স্বাদ বিশিষ্ট।
জলতত্ত্ব	...	মিষ্ট কষায়।
অগ্নিতত্ত্ব	...	তিক্ত ”
বায়ুতত্ত্ব	...	অম্ল ”
আকাশতত্ত্ব	...	কটু, কখন কখন বা কোন স্বাদই অনুভূত হয় না।

তত্ত্ব চিনিবার পক্ষে এই একটি সহজ উপায়, দিবা রাত্রের মধ্যে যখন তখন স্থিরচিত্তে মুখের মধ্যে পরীক্ষা করিলে কোন সময় মিষ্ট, কোন সময় কষায়, কোন সময় তিক্ত প্রভৃতি উপরোক্ত পাঁচ প্রকার স্বাদ অনুভূত হয়। যখন যেরূপ স্বাদ অনুভূত হইবে, তখন সেই তত্ত্বের উদয় হইয়াছে বলিয়া বুঝিতে হইবে।

অতএব পাঠকগণ আহার ও তাম্বুল ভক্ষণ সময় ভিন্ন সর্ব্বক্ষণ মুখের মধ্যে স্বাদ অনুভব করিতে চেষ্টা করিবেন, তাহা হইলে অতি সহজে তত্ত্বের উদয় বুঝিয়া কার্য্য করিতে পারিবেন।

তত্ত্বের গুণ

পৃথ্বীতত্ত্বে	...	...	ভয়।
জলতত্ত্বে	...	...	লোভ।
অগ্নিতত্ত্বে	...	...	লজ্জা।
বায়ুতত্ত্বে	...	...	সন্তোষ।
আকাশতত্ত্বে	...	...	দুঃখ বোধ হয়।

তত্ত্ব বুঝিবার পক্ষে ইহাও একটি বিশেষ সুবিধা অর্থাৎ যখন মনে ভয়ের সঞ্চার হয়, তখন পৃথ্বী তত্ত্বের উদয় হইয়াছে; আর যখন লজ্জা বোধ হয় তখন অগ্নি তত্ত্বের উদয় হইয়াছে বুঝিতে হইবে, এই নিয়মে উপরোক্ত ভয় লজ্জাদির মধ্যে যখন যে ভাব প্রথম মনে উদিত হইবে। মোট কথা সব কার্য্যেই লক্ষ্য করিলেই জানা যায়, একদিনে কিছুই হয় না জানিবেন।

তত্ত্ব বিশেষে শ্বাসের পরিমাণ

যখন পৃথ্বী তত্ত্বের উদয় হয়, তখন নাসিকা হইতে ১২ অঙ্গুলি পরিমাণ শ্বাস নির্গত হইতে থাকে, জল তত্ত্বের উদয়ে ১৬ অঙ্গুলি, অগ্নি তত্ত্বের উদয়ে ৪ অঙ্গুলি, বায়ু তত্ত্বের উদয়ে ৮ অঙ্গুলি পরিমিত শ্বাস বাহিরে নির্গত হয়।

পায়রার পালক কিম্বা, পেঁজা কার্পাস তুলা অথবা একখানা পাতলা কাগজ এই তিনের মধ্যে কোন দ্রব্য লইয়া সরল ও সোজা ভাবে বসিয়া নাসিকার নিম্নে রাখিয়া সহজে নিশ্বাস ত্যাগ করিতে হয়। নিশ্বাসের শেষ গতি যে পর্য্যন্ত হইবে, সেখানে শ্বাস বায়ুতে ঐ পাতলা বস্তু নড়িবে, তখন অঙ্গুলি দ্বারায় নাসিকাগ্র হইতে মাপিলে নিশ্বাসের পরিমাণ বুঝা যায়, তাহাতে তত্ত্ব নিরূপণ করা সহজ হইবে। কিছুদিন অভ্যাস করিলেই শেষে আর পালক ও কাগজ দিয়া দেখিতে হইবে না, হাত দিলেই বুঝা যাইবে।

তত্ত্ব বিশেষে শ্বাসের গতি

যখন পৃথ্বী তত্ত্বের উদয় হয় তখন শ্বাস বায়ু নাসা ছিদ্রের মধ্য-দেশ দিয়া প্রবাহিত হয়। জল তত্ত্বের উদয় কালে নাসারন্ধ্রের নিম্নদেশ দিয়া প্রবাহিত হয়, অগ্নি তত্ত্বের উদয়কালে নাসারন্ধ্রের ঊর্দ্ধদেশ দিয়া প্রবাহিত হয় বায়ু তত্ত্বের উদয়কালে শ্বাস বায়ু বক্র-গামী হইয়া নাসাপুটের পার্শ্বদেশ দিয়া প্রবাহিত হয়, আকাশ তত্ত্বের উদয়কালে নাসাপুটের চারিদিক দিয়া ঘুরিয়া প্রবাহিত হয়। কখন কোন তত্ত্বের উদয় হইয়াছে তাহা জানিবার জন্য ইহা'ও একটী বিশেষ সুবিধার কৌশল। মহাশয়গণ স্থিরচিত্তে ধীরভাবে লক্ষ্য করিলে অনায়াসে বুঝিতে পারিবেন; এখন দেখুন আমাদের দেশের যোগী মহাত্মারা কত সূক্ষ্ম বিষয় ভাবনা করে।

তত্ত্ব বিশেষে শ্বাস বায়ু নাসাপুটের যে স্থান দিয়া বহির্গত হয় তাহা পূর্ব্বেই বলিয়াছি, উহা বুঝিবার জন্য আরও খোলসা করিয়া বলিতেছি।

পৃথ্বী তত্ত্বের উদয়কালে শ্বাস বায়ু নাসার মধ্যদেশ দিয়া দণ্ড-বৎ বাহির হয়, ও নিশ্বাস ঈষৎ উষ্ণ বোধ হয়, পৃথ্বী তত্ত্বের উদয়-কালে নিশ্বাস গম্ভীর শব্দ যুক্ত হয়, এই তত্ত্ব সৌভাগ্য প্রদায়ক, জল তত্ত্বের উদয়কালে নিশ্বাস নাসাপুটের অধোভাগ দিয়া প্রবাহিত হয়, ও গম্ভীর ধ্বনিযুক্ত শীঘ্রগামী। নিশ্বাস অত্যন্ত শীতল বোধ হয়, এই তত্ত্ব উদয়কালে সকল প্রকার শুভ কার্য্য করিবে।

অগ্নি তত্ত্বের উদয়কালে নিশ্বাস নাসাপুটের ঊর্দ্ধদেশ দিয়া ঘুরিয়া প্রবাহিত হয়। অগ্নি তত্ত্বের সময় নিশ্বাস অত্যন্ত উষ্ণ বোধ হয়।

বায়ু তত্ত্বের উদয়কালে নিশ্বাস বক্রগামী হইয়া নাসারন্ধ্রের পার্শ্ব-দিক দিয়া বহিতে থাকে এবং অল্প শীতল বোধ হয়।

আকাশ তত্ত্বের উদয়কালে শ্বাস নাসারন্ধ্রের সকল দিক দিয়া প্রবাহিত হয়। এই তত্ত্বের উদয়কালে সমস্ত তত্ত্বেরই গুণ বর্ত্তমান থাকে। এই তত্ত্বের সময় যোগাদিকার্য্য করিবে।

তত্ত্বের দিক নির্ণয়

পৃথ্বীতত্ত্ব	...	...	পশ্চিম দিক।
জলতত্ত্ব	...	...	পূর্ব্ব দিক।
অগ্নিতত্ত্ব	...	...	দক্ষিণ দিক।
বায়ুতত্ত্ব	...	...	উত্তর দিক।
আকাশতত্ত্ব	...	...	অগ্নি বায়ু।
			ঈশান নৈঋত কোণ

যে তত্ত্বের যে দিক বলা হইল সেই দিকের অধিপতি সেই তত্ত্ব হয়, অর্থাৎ পশ্চিম দিকের অধিপতি পৃথ্বী তত্ত্ব, এই হেতু পৃথ্বী তত্ত্বের উদয়কালে পশ্চিম দিকে গনন করিলে শুভ হইবে। পূর্ব্ব-দিকের অধিপতি জল তত্ত্ব এই জন্য পূর্ব্বদিকের জল তত্ত্বের সময় যাত্রা করিবেন।

তত্ত্বের দিক শূল।

যে তত্ত্বের দিক বলা হইল তাহার বিপরীত দিকে সেই তত্ত্বের দিকশূল যথা—পৃথ্বীতত্ত্বের দিকশূল পূর্ব্বদিক পশ্চিম জল তত্ত্বের দিকশূল একারণ পৃথ্বী তত্ত্বের উদয়কালে পূর্ব্বদিকে কখনই যাইবে না,, তদ্ভিন্ন অন্য যে কোন দিকে যাইতে পারিবেন। অতএব পাঠক-গণ তত্ত্বের দিকশূল ও ১ম ভাগের লিখিত ঈড়া পিঙ্গলার দিকশূল দেখিয়া যাত্রা করিবেন।

তত্ত্ব চিনিবার নানারূপ উপায়ই বলিলাম ইহা দ্বারাই তত্ত্ব সহজেই চিনিতে পারিবেন, ক্রমান্বয় অভ্যাস করিয়া যখন ইচ্ছা মাত্রই তত্ত্ব চিনিতে পারিবেন তখন মনে কত আনন্দ হইবে এবং যখন যে কার্য্যেই যাইবেন তাহা নিশ্চয়ই সুফল ও সিদ্ধ হইবে জানিতে

পারিলে কত সুবিধা ও আনন্দ জনক ভাবিয়া দেখুন তবে সকল কার্য্যে প্রথম প্রথম একটু অসুবিধা হয় যখন পরীক্ষায় পাশ হওয়া যায় তখন কষ্টের চেয়ে আনন্দ অনেক বেশী। আশা করি প্রত্যে-কেই এই সব বিষয় শিক্ষা করিতে ভুলিবেন না। অতি অসীম ফল পাইবেন ও সংসারী করিতে ইহার চেয়ে বন্ধু নাই ও বল নাই জানিবেন।

স্থির যৌবন বর্ত্তমান রাখিবার আশ্চর্য্য উপায়।

দিবাভাগে বাম নাসিকায়, রাত্রিতে দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস প্রবা-হিত রাখিতে পারিলে চিরদিন যৌবন বর্ত্তমান থাকে। অর্থাৎ ২০ বৎসর বয়সের সময় হইতে যদি ঐ নিয়ম মত দিবসে বাম নাসিকায় ও রাত্রিতে দক্ষিণ নাসিকায় প্রত্যহ শ্বাস বায়ু রাখা যায় তবে ৮০ বৎসর বয়সেও ২০ বৎসর বয়সের যুবার মত দেখাইবে। শরীর ঠিক একই ভাবে থাকে এমন কি দাড়ী গোপ পর্য্যন্ত একই অবস্থায় থাকিবে। তবে সঙ্গমাদি ও অতিরিক্ত পরিশ্রমের কার্য্য করা সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ।

দিবসে বাম শ্বাস ও রাত্রিতে দক্ষিণ শ্বাস রাখিবার কৌশল

দিবসে দক্ষিণ নাসিকা পূর্ব্বোলিখিত তুলার পুটলি দ্বারা বন্ধ করিয়া দিবে ও রাত্রিতে বাম নাসিকা তুলার পুটলি দ্বারা বন্ধ করিয়া রাখিতে হয়, ইহা ছাড়া আর একটি সহজ কৌশল আছে, অনেকেই হয়ত দেখিয়া থাকিবেন, কোন কোন সাধু সন্ন্যাসী একটি ১ হাত কি ১।০ হাত লম্বা কাঠের ডাণ্ডার মাথায় অর্দ্ধ চন্দ্রাকৃতি একটি কাঠ লাগাইয়া বগলে দিয়া রাখেন। এবং লক্ষ্য করিলেই দেখিতে পারিবেন দিবসে দক্ষিণ বগলে ও রাত্রিতে বাম বগলে দিয়া রাখেন, তাহাতেই দিবসে বাম শ্বাস ও রাত্রিতে দক্ষিণ শ্বাস প্রবাহিত থাকে। আরও উক্ত কাষ্ঠ কিলক্ ব্যবহার করার আরও একটি উদ্দেশ্য আছে। মেরুদণ্ড সোজা য়াখিবার জন্য।

মোট কথা দিবসে যত বাম শ্বাস প্রবাহিত থাকে ও রাত্রিতে লত দক্ষিণ শ্বাস প্রবাহিত থাকে ততই শরীর সুস্থ বেশী থাকিবে। রাত্রিতে বাম কাতে হইয়া শুইবার ইহাও একটা কারণ জানিবেন।

প্রশ্ন গনণার নিয়ম।

বাম নাসিকায় শ্বাস বহন সময়ে সম্মুখ কিম্বা বাম দিক হইতে এবং দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস বহন সময় পশ্চাৎ কিম্বা দক্ষিণ দিক হইতে প্রশ্ন হইলে শুভ ইহার বিপরীত হইলে অশুভ ফল হইবে জানিবেন। পরীক্ষা করিয়া দেখিলেই বুঝিতে পারিবেন।

শয়ন করিবার নিয়ম।

চিৎ হইয়া শয়ন করিবেন না, চিৎ হইয়া শয়ন করিলে সুষুম্না নাড়ীর বহন হয়, সুষুম্নার বহন সময়ই আমাদের যত কিছু বিপদ হয় জানিবেন।

সর্প ভয় নিবারণের উপায়।

ওঁ দৃষ্টকর, অদৃষ্ট কালিঙ্গ নাগ হর, নাগ সপ

ত্বণ্ডী, বিসুদাঢ় বন্ধনং, শিবগুরু প্রদাদাৎ

এই মন্ত্রটি সাতবার পড়িয়া পরিধেয় বস্ত্র কিম্বা চাদরে গ্রন্থি দিবে সেই বস্ত্র যতক্ষণ দঙ্গে থাকিবে ততক্ষণ সর্পভয় থাকিবে না; ইহাকে আঁচিল ভাঙ্গা বলে।

শ্বেত পূনর্ণভার মূল পুষ্যা নক্ষত্রে উঠাইয়া গৃহে রাখিলে, সেই গৃহে সর্পভয় থাকে না।

ও অস্তিকস্ত মুনের্মাতো ভগিনী বাসুকীস্তথা
জারুৎকারু মুনেপর্ত্নী মনসা দেবী নমস্ততে।

রাত্রিতে শয়ন কালে শয্যায় শুইয়া প্রথমে উক্ত মন্ত্রে প্রণাম করিয়া তিনবার আস্তিক উচ্চারণ পূর্ব্বক মাথার বালিসে আঙ্গুল দ্বারা তিনটি টোকা মারিবে এবং তিনবার গরুড় উচ্চারণ পূর্ব্বক তিনটি টোকা মারিবেন।

আমার পরমারাধ্য মাতৃদেবী ছোট বেলায় এই উপদেশটি দিয়াছিলেন, তৎপর এক সাধুর নিকটও এই উপদেশটি পাই।

ও নর্ম্মদায়ৈ নম প্রাতঃ, নর্ম্মদায়ৈ নমোনিশি
নমোহস্তু নর্ম্মদেত্যুভং, ত্রাহিমাং বিষসর্পতঃ।

এই মন্ত্র পাঠ পূর্ব্বক প্রত্যহ প্রাতে ও সন্ধ্যাকালে নর্ম্মদাকে প্রণাম করিলে কখনই সর্পে দংশন করে না, এই সব বিষয় সত্য জানিবেন।

কোন একটী পরিব্রাজক উক্ত বিষয়টি বলিয়াছেন এবং তিনি পাহাড়ে থাকিবার সময় বিশেষভাবে পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন, অতি সত্য।

এক বৎসর সাপে না কামড়াইবার উপায়।

বৈশাখ মাসের ১লা তারিখ মুসুরী ডাইল ও নিম-পাতা সমভাগে দুই তোলা পরিমাণ প্রাতে খালি পেটে খাইলে এক বৎসর সাপে কামড়াইবে না।

এখনও পাড়াগায়ে অনেক বাড়ীতে এই নিম মুসুরী খাওয়ার প্রথা আছে, তবে অনেকেই কেন খায় জানে না সেই জন্য একটী নিমপাতা হয়ত ২।৩ মুসুরী ডাল খাইয়া ক্ষেন্ত হয় অনেকে বলে উহা স্ত্রী আচার বাস্তবিক প্রত্যেক কার্য্যেরই যে একটা মহান্ উদ্দেশ্য আছে তাহা সত্য; তবে বর্ত্তমানে আমরা এ বিষয় লক্ষ্য করি না ও অবহেলা করিয়া উড়াইয়া দেই, সেই জন্য অনেক ভাল ভাল বিষয় লোপ পাইয়া যাইতেছে।

(সর্প-বিষ চিকিৎসা)

১। যদি কাহাকে সাপে কামড়ায় তবে নিম্নলিখিত বিষয়টি পরীক্ষা করিয়া দেখিবেন আশ্চর্য্য ফল পাইবেন।

এক জনকে সাপে কামড়াইয়াছে এই সংবাদ যখন কেহ আসিয়া আপনাকে সংবাদ দেয় সংবাদ পাওয়া মাত্র তখন নিকটে খুঁজিয়া একটি হাড়ি বা পাতিলের চাড়া (টুকরা) নিজ কোমরের কাপড়ে গুজিয়া রাখিবেন তাহা হইলে রোগী যেখানেই থাকুক না কেন আর তাহার শরীরে বিষ বৃদ্ধি হইবে না, অর্থাৎ যত খানি বিষ উঠিয়াছিল সেই পর্য্যন্ত থাকিবে রোগী যেখানেই কেন থাকুক না আপনি উক্ত রূপ করিয়া রাখিবেন।

তৎপর রোগীর নিকট যাইয়া একটি "কেছুয়া" (মাটির মধ্যে ছোট ছোট সাপের মত জীব যাহা দ্বারা বরষিতে গাঁথিয়া মাছ ধরে) তাহার একটী কোদালী দ্বারা উঠাইয়া এক ইঞ্চি আন্দাজ কেছটা কলার মধ্যে ভরিয়া রোগীকে খাওয়াইয়া দিবেন ইহাতেই রোগী ভাল হইবে। ইহা একটী সাধুর দেওয়া। বেজীকে সাপে কামড়াইলে তাহারা ঐ কেছুয়া খাইয়াই বিষ নষ্ট করে জানিবেন।

রোগী অজ্ঞান হইলে তাহার উপায়।

যদি রোগী অজ্ঞান হয় এবং খাওয়াইবার সুবিধা না থাকে তবে একটী "জয় পালের গোটার" মধ্যের শাস্ একটু শীলে ঘষিয়া রোগীর চক্ষের মধ্যে দিয়া দিবেন, তাহাতেই আরোগ্য হইবে, যে রকম সাপেই দংশন করুক না কেন নিশ্চয় ভাল হইবে, ইহাও একটি সাধুর দেওয়া, তবে অজ্ঞান না হইলে এই ঔষধ ব্যবহার নিষিদ্ধ।

আর এই ঔষধ বিশেষ লক্ষ্য রাখিবেন রোগী চেতনা হইবামাত্র তাহার চক্ষুতে যাহাতে হাত না দেয়, জ্ঞান হওয়া মাত্র ধীরে ধীরে জল ছিট্‌কাইয়া চক্ষু ধুইয়া দিবেন, নচেৎ চক্ষু নষ্ট হইবার সম্ভব কি নষ্ট হববেই, এইটী অতি চমৎকার ঔষধ বিশেষ পরীক্ষিত।

সাপে কামড়াইলে যদি রোগীর বাহ্য প্রস্রাব হইয়া যায় তবে সেই রোগীর মৃত্যু হইয়াছে জানিবেন, তাহাকে আর ঔষধ দেওয়া নিস্ফল, এইটী রোগীর পরীক্ষা জানিবেন।

সাপেকাটা রোগী আরোগ্য হইবার অন্য একটী নিয়ম।

রোগী অজ্ঞান হইয়া পড়িলে তাহাকে স্রোতবতী নদী কিম্বা খালে এক মাত্র নাসিকা উপরে রাখিয়া অর্থাৎ নাকের মধ্যে জল না যায়, এরূপ ভাবে জলের মধ্যে তাহার সমস্ত শরীর ডুবাইয়া রাখিয়া দিবেন দু চার ঘণ্টা কি বেশী সময়ও রাখিতে পারা যায়, এরূপ করিলে রোগী আশ্চর্য্য ভাবে আরোগ্য হইবে।

এই সব বিষয় প্রত্যেকেরই জানা থাকা আবশ্যক; অনেক সময় অনেকের মহৎ উপকার হইতে পারে। তবে এই সময় চিকিৎসায় টাকা পয়সা কেহ গ্রহণ করিবেন না, এমন কি রোগীর বাড়ীর তামাক ছিলুম পর্য্যন্ত সেই দিন খাইবেন না।

পাগলা কুকুর ও শিয়ালে, কামড়াইলে তাহার ঔষধ।

কনক-ধুতুরার পাতার ও ডগার রস ২ তোলা, ইক্ষুগুড় ২ তোলা, কাঁচা গো-দুগ্ধ ২ তোলা, খাটি গব্যঘৃত ২ তোলা একত্র মিশ্রিত করিয়া প্রাতে খালি পেটে সেবন করিতে হইবে, সেবনে রোগীর মত্ততা জন্মে এবং তজ্জন্য সে পাগলের ন্যায় ব্যবহার করে, নিদ্রার পর মত্ততা দূর হয়।

ঔষধ সেবনের পর রোগীর অল্প মত্ততা হইলে বৈকাল বেলা তাহাকে স্নান করাইয়া শুক্তের ঝোল ও ঘোল দিয়া ভাত খাইতে দিতে পারা যায় তবে মত্ততা দূর না হওয়া পর্য্যন্ত কোন মিষ্ট দ্রব্য খাইতে দিবে না।

কনক-ধুতুরার পাতাগুলি ব্যবহারের পূর্ব্বে ধুইয়া শুষ্ক কাপড় দিয়া মুছিয়া লইবে। আর জল না নিয়া বাটিয়া রস লইতে হইবে।

উপরে যে মাত্রা লেখা হইল, তাহা পূর্ণ বয়স্কের জন্য জানিবে, বয়স অনুসারে মাত্রা ঠিক করিয়া লইতে হইবে। এই ঔষধটি আমি নিজেই পরীক্ষা করিয়াছি, আমাকেই ছোট বেলা তখন আমার বয়স ১৯।২০ বৎসর হইবে, সেই সময় এক পাগলা কুকুরে কামড় দেয়, তখন এই ঔষধ খাই এবং তাহাতে

বিষ নষ্ট হইয়া যায়, এই ঐষধ দ্বারা বহুতর রোগীই ভাল হইয়াছে আমার জানা আছে।

বসন্ত রোগ না হইবার উপায়

১। কন্টিকারীর মূল তিনটা গোল মরিচের সহিত বাটিয়া আধ তোলা পরিমাণ সকালে একদিন খালি পেটে খাইলে এক বৎসর রোগ হইবে না নিশ্চয় জানিবেন।

২। শ্বেত কন্টিকারীর মূল ৩টা গোল মরিচের সহিত বাটিয়া আধ তোলা পরিমাণ সকালে একদিন খালি পেটে খাইলে এ জীবনেও বসন্ত রোগ হইবে না।

অনেক বাড়ী হয়ত দুই এক জনের বসন্ত রোগ হইয়াছে সেই ক্ষেত্রে যাহাদের হয় নাই, তাহাদিগকে উক্ত ঔষধ খাওয়াইয়া দেখিয়াছি যাহারা ঔষধ খাইয়াছে তাহাদের কাহারও উক্ত রোগ হয় নাই, অথচ তাহারা রোগীর শুশ্রূষা করিতেছে এমন কি এক ঘরে এক বিছানায় শুইয়া আছে, এ বিষয় আমি বিশেষ ভাবে পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি।

অতএব আপনারা বাজার হইতে (বেনে দোকানে কি যাহারা কাঁচা গাছ-গাছড়া বিক্রী করে তাহাদের নিকট কণ্টিকারীর গাছ পাইবেন) তবে শ্বেত কণ্টিকারী সকলের পক্ষে ঘটান দুষ্কর আমি মধ্যে মধ্যে সুযোগ মত যোগাড় করিয়া রাখি তাহা অতি সামান্য কয়েক জনকে দিতে পারি কি দিয়া থাকি।

বসন্ত রোগ হইলে তাহার আশ্চর্য্য ঔষধ

হরিতকী	৩ রতি
বহেড়া	৩ রতি
আমলকী	৩ রতি
পটলের পাতা	৩ রতি
নিমছাল	৩ রতি
গুলঞ্চ	৩ রতি
বাসক ছাল	৩ রতি
পাপরি খয়ের	৩ রতি

এই জিনিষগুলি একটু থেতো করিয়া অৰ্দ্ধ সের জলের সহিত বাটিয়া হাড়িতে করিয়া জাল দিয়া আধ পোয়া থাকিতে নামাইয়া গরম থাকিতে থাকিতে খাইতে হইবে। বালকের অৰ্দ্ধমাত্রা। যে কয়দিনে অসুখ সম্পূর্ণ না

কমে সেই কয়দিনেই এই ঔষধ দিনে একবার করিয়া প্রাতে দিবেন। একমাত্র এই ঔষধ দ্বারা যে রকম বসন্ত হউক না কেন ৺শীতলা মায়ের কৃপায় অতি সত্বর আরোগ্য হইবে। বহুতর রোগী আরোগ্য করিয়াছি।

মহাশয়গণ! অনর্থক ডাক্তার কবিরাজকে টাকা দিতে সুখ বোধ হয়, ভগবান না করুন যদি কাহারও এই অসুখ হয় ৺শীতলা মায়ের নাম দিয়া এই ঔষধ খাওয়াইয়া দিবেন, অতি অল্প দিনেই আরোগ্য হইবে। বিশেষ পরীক্ষিত জানিবেন।

কলেরা না হইবার উপায়

অতি আশ্চর্য্য ঔষধ।

একদিন খাইলে তিন মাস কলেরা হইবে না, অথচ একটি গাছের বীজ মাত্র; ইহাতে ক্ষতি নাই। নিশ্চিন্তে ব্যবহার করুন আশ্চর্য্য ফল পাইবেন।

* ছোট নাগেশ্বরের বীজ ১টি শীলে বাটিয়া সকাল বেলা খালিপেটে খাইলে তিন মাস মধ্যে কলেরা হইবে না, বিশেষ পরীক্ষিত।

---

* ছোট নাগেশ্বর কোন কোন দেশে ইহাকে খৈর গাছ এবং কোন কোন স্থানে গন্ধবুল বলে।

আপনারা হয়তঃ মনে করিতে পারেন, কি অনেকে হয়তঃ বলিয়া ফেলিবেন, আরে যাও, একটুকু বীজ ইহা একদিন খাইলে ৩ মাস কলেরা হইবে না, তবে দেশে আর কলেরা রোগে এত লোক মরিত না, সকলেই একটা একটা খাইয়া রাখিতাম।

মহাশয়গণ! আপনাদের ক্ষতি করিয়া আমার কিছু লাভ আছে কি বলিতে পারেন? তবে কোন মহাপুরুষ দয়া করিয়া এই ঔষধটি বলিয়া দিয়াছেন, দশ জনের উপকার হইবে বলিয়া আমি সেই জন্য আপনাদিগকে জানাইয়া দিলাম এখন খাওয়া না খাওয়া আপনাদের ইচ্ছা।

আমি যখন সুবিধা পাই বা কোন স্থানে গাছ দেখিলেই বীজ সংগ্রহ করিয়া আনি এবং যাহারা জানে আমার নিকট হইতে নিয়া যায় এরূপ ভাবে অনেক বৎসর যাবতই কয়েকটি পরিবারকে আমার দিতে হয়। আমি অনেককে এই চিনাইয়া দিয়াছি কিন্তু পরের উপকারের জন্য কয়জনে কার্য্য করে। আপনাদিগকে বলিয়া দিলাম যদি গাছ পান তবে বীজ সংগ্রহ করিয়া রাখিবেন ও নিজেরা ব্যবহার করিয়া দেখিবেন এবং দশজনকে দিতে পারিবেন, ভাবিয়া দেখুন ভারতে কলেরায় বৎসর কত লোক মরিতেছে!

আর যাহারা সংগ্রহ করিতে না পারেন যদি ইচ্ছা হয়, তবে আমাদের আশ্রমের ঠিকানায় পত্র লিখিলেই পাইবেন, প্রত্যেকটি বীজের জন্য ৵১০ পয়সা করিয়া দিতে হইবে, একটী ৵৫ পয়সা বীজ সংগ্রহের খরচ ইত্যাদি বাবদ ও ৵৫ পয়সা আশ্রমের মাতৃসেবার

জন্য নেওয়া হয়। টিকিট দিয়া পত্র লিখিলেই পাঠাইয়া দেওয়া হয়। অল্প বীজ লইতে হইলে টিকিটের মধ্যে পাঠাইলেই সুবিধা এবং খরচও কম পড়িবে। ।/০ আনার টিকিট পাঠাইলে ৮টী বীজ পাইবেন।

কলেরা রোগ হইলে তাহার আশ্চর্য্য ঔষধ

২৪ ঘণ্টা হইতে ৪৮ ঘণ্টার মধ্যে আরোগ্য।

হিমসাগরে কোন কোন দেশে পাথর কুচি বা পাথরশীলা গাছ বলে। উক্ত গাছের ১টি পাতা ও ২৫টি গোলমরিচ দিয়া বাটিয়া কলেরা রোগীকে খাওয়াইয়া দিবেন ইহার এক মাত্রা ঔষধেই অধিকাংশ রোগী আরোগ্য হইবে, কাহারও দুই মাত্রা ঔষধই লাগিতে পারে, তবে উক্ত ঔষধ খাওয়াইয়া যদি উহাতে কমিয়া যায় তবে আর ঔষধ দিবেন না, নচেৎ ২।১ ঘণ্টা দেখিয়া আর একটি পাতা ২৫টি গোলমরিচ দিয়া বাটিয়া দিবেন, মোট কথা কোন রোগীকেই দুই মাত্রা ঔষধের বেশী ব্যবহার করিতে হইবে না। এই মাত্রা পূর্ণ বয়স্কের জন্য জানিবেন।

মহাশয়গণ! ঔষধটি খাওয়াইয়া ১ ঘণ্টা অপেক্ষা করিলেই বুঝিতে পারিবেন। ডাক্তার কবিরাজ আছেই ১ ঘণ্টা বাদেই দেখাইতে পারিবেন। আর ইহা গাছের পাতা ইহাতে ক্ষতির কিছুই নাই। ডাক্তার কবিরাজ মহাশয়গণকেও রোগীদের এই ঔষধ খাওয়াইয়া দেখিতে অনুরোধ করি। ইহাতে কোন লক্ষণ দেখিতে হয় না, কলেরা হইলেই খাওয়াইয়া দেখিবেন, আশ্চর্য্য ফল পাইবেন এবং চিকিৎসায় সুনামও হইবে।

আমি এই ঔষধ দ্বারা অনেক রোগী আরোগ্য করিয়াছি এই ঔষধটি কেশবানন্দ স্বামীজি দিয়া গিয়াছেন, প্রত্যেকেই ইহার একটী গাছ বাড়ীতে টবে কি এক স্থানে লাগাইয়া রাখিয়া দিবেন এই গাছ মরে না এমন কি পাতাতেও গাছ হয়।

এই পাতার অনেক গুণ সামান্য পেটের অসুখ হউক বা ছেলে মেয়েদের পেটের অসুখ হইলে, ইহার একটু পাতা ও দুই তিনটা গোলমরিচ দিয়া খাওয়াইয়া দিবেন আশ্চর্য্য ভাবে অসুখ কমিয়া যাইবে। অতি উপকারী ঔষধ বিশেষ পরীক্ষিত জানিবেন।

জ্বর আরোগ্য হইবার কৌশল।

যদি শুক্ল পক্ষে জ্বর হয় তবে যে পর্য্যন্ত রোগ শান্তি না হয়, সে পর্য্যন্ত দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস বন্ধ করিয়া বাম শ্বাস বহমান রাখিবে ইহাতেই শুক্ল পক্ষের জ্বর আরোগ্য হইবে। আর কৃষ্ণ পক্ষে জ্বর হয় তবে বাম নাসিকার শ্বাস বন্ধ করিয়া দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত করিলে তাহাতেই কৃষ্ণ পক্ষের জ্বর আরোগ্য হইবে। জ্বর জনিত যদি কোন উপসর্গ উপস্থিত হয় তবে তখন যে নাসিকাতে শ্বাস বহন হইতেছে তাহা বন্ধ করিয়া অন্য নাসিকার শ্বাস চলন করিলেই জ্বর জনিত উপসর্গের শান্তি হইবে।

জ্বর হইলে রূপা সদৃশ অর্থাৎ রূপার পাহাড় কি শ্বেতবর্ণ সর্ব্বদা চিন্তা করিবেন তাহা হইলে অতি সত্বর জ্বর আরোগ্য হইবে। বিশেষ পরীক্ষিত।

১। নিসিন্দার মূল হাতে বান্ধিয়া দিলে সর্ব্বপ্রকার জ্বর আরোগ্য হয়, আমি বহুতর রোগী এই মূল বাধিয়া আরোগ্য করি-করিয়াছি বিশেষ পরীক্ষিত।

২। সাদা অপরাজিতা ফুল গাছের মূল থেতো করিয়া ঘ্রাণ লইবেন, যতক্ষণ তাহার স্বাভাবিক গন্ধ না যায় এবং অন্য গন্ধ না হয়, অনবরত শুখিবেন ইহাতে পুরাতন জ্বর, ঘুষ ঘুষে জ্বর নিশ্চয় আরোগ্য হইবে।

৩। কাগজিলেবুর পাতার ঘ্রাণ প্রাতে ও বৈকালে দুই বেলা লইলে পুরাতন ও ঘুষ ঘুষে জ্বর নিশ্চয় আরোগ্য হয় বিশেষ

পালাজ্বর আরোগ্য হইবার কৌশল।

একদিন ভাল থাকে, তৎপর দিন জ্বর হয় ইহাকে পালাজ্বর বলে।

জ্বরের পালার দিন ভোরে উঠিয়া ভাটুই গাছ (কোন কোন দেশে ইহাকে চোর কাট্কার গাছ) বা লেঙ্গীরা বলে। মাঠের মধ্যে বা রাস্তা ঘাটে জন্মে ইহার চোঁচ কাপড়ে লাগে, আরও বিশেষ ভাবে বলি। এক গাছা ছনের মত হাত খানিক লম্বা হয় তাহার মাথায় ঐ চোঁচ থাকে।

১। ঐ গাছ ২টা তুলিয়া দুই গাছের শিকড় লইয়া সূতার দ্বারা একটী শিকড় রোগীর হাতে অপরটী গলায় বান্ধিয়া সেই দিন রাত্র রাখিবে। তৎপর দিন প্রাতে উহা খুলিয়া জলে দিবে। যেন আর কেহ পা দিয়া না মাড়ায় এরূপ করিলে পালাজ্বর নিশ্চয় সারিবে।

২। শ্বেত অপরাজিতা ফুলের পাতা অথবা বক ফুলের পাতা কতকগুলি লইয়া ন্যাকড়ার মধ্যে পুটলি করিয়া জ্বরের পালার দিন ভোর হইতে সমস্ত দিন ঘ্রাণ লইবে এক দিনেই পালাজ্বর আরোগ্য হইবে।

সুখে প্রসব হইবার সহজ প্রণালী।

শ্বেত পুনর্ণবার মূল চূর্ণ করিয়া যোনির মধ্যে দিলে গর্ভবতী নারী তৎক্ষণাৎ সুখে প্রসব করিবে। এই মূল চূর্ণ করিয়া আগেই যোগাড় রাখিতে হয়।

যখন প্রসব বেদনায় বড় কষ্ট পাইতেছে, তখন উহা করিলে মেয়ে ডাক্তার ডাকিতে হইবে না, গর্ভিণিও কষ্ট পাইবেন না, সুখে প্রসব করিবে এই বিষয় পাড়া গাঁয়ের ধরণীরা অনেকেই জানে।

অথবা বাসক গাছের উত্তর দিকের মূল একখানি তুলিয়া সাত গাছি সূতা দ্বারা গর্ভিণীর কোমরে বাঁধিয়া দিলে গর্ভিণী সুখে প্রসব করিবে। কিন্তু প্রসব হওয়া মাত্র কোমর হইতে তৎক্ষণাৎ উহা খুলিয়া ফেলিতে হইবে। নচেৎ নাড়ী পর্য্যন্ত বাহির হইয়া আসিবে। এই বিষয় বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হইবে। এই দুটী উপায়ই পরীক্ষিত। একটী করিলেই হইবে।

প্লেগ না হইবার উপায়।

প্লেগ মহামারী উপস্থিত হইলে প্রাতে খালি পেটে একটু সৈন্ধব লবণ কিঞ্চিত্ গরম জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া প্রত্যহ প্রাতে পান করিলে প্লেগ নিশ্চয় হইবে না।

আশ্চর্য্য কৌশল

১। ললাটোপরি পূর্ণচন্দ্র সদৃশ জ্যোতি ধ্যান করিলে কুষ্ঠাদি রোগ আরোগ্য হয় ও আয়ু বৃদ্ধি হইবে।

২। দৃষ্টির অগ্রে উজ্জ্বল পীতবর্ণ সর্ব্বদা ধ্যান করিলে বিনা ঔষধে সর্ব্বরোগ আরোগ্য হয়। যাহাদের ব্যাধি আছে, বিনা ঔষধে সর্ব্বরোগ আরোগ্য হয়। যাহাদের ব্যাধি আছে করিয়া দেখুন আশ্চর্য্য ফল জানিবেন।

৩। পদ্মাসনে বসিয়া দন্ত মূলে জীহ্বাগ্র দ্বারা চাপিয়া রাখিলে সর্ব্বব্যাধি বিনষ্ট হয়, প্রত্যহ অর্দ্ধ ঘণ্টা এই নিয়মে বসিলে বিনা ঔষধে সকল ব্যাধি আরোগ্য হইবে। বিশেষ পরীক্ষিত। যক্ষ্মা পর্য্যন্ত আরোগ্য হয়।

৪। মস্তকে শ্বেত বর্ণ অথবা পূর্ণ-চন্দ্র ধ্যান করিলে শিরঃপীড়া, মাথা ঘোরা ইত্যাদি মাথার যাবতীয় অসুখ আরোগ্য হয়, বহু পরীক্ষিত।

সন্ধ্যা পূজা ইত্যাদিতে বর্ণ ধ্যান এই সব স্বাস্থ্য রক্ষার জন্যই জানিবেন। এই সময় বিস্তারিত মৎপ্রণীত সাধন রহস্য নামক বহি খানি লিখিবার বাসনা রহিল।

রক্ত পরিষ্কার করিবার কৌশল।

শূল বেদনা আরোগ্য হইবার উপায়।

স্থির ভাবে সোজা হইয়া বসিয়া মুখে "সিৎ" শব্দ খুব ছোট করিয়া উচ্চারণ করিয়া তৎপর ঠোট্ দুখানি সরু করিয়া অর্থাৎ কাকের ঠোটের মত করিয়া বাহিরের বাতাস ধীরে ধীরে টানিয়া লইবে, নিজের দমভর বায়ু টানিয়া লইয়া মুখ বন্ধ রাখিবে এবং ঢোক গিলিবার মত গিলিয়া একটু পরে নাসিকা দিয়া ধীরে ধীরে সেই বায়ু নিশ্বাস দ্বারা ত্যাগ করিবে, এইরূপ বারংবার করিবে।

প্রত্যহ প্রাতে বৈকালে ও রাত্রে প্রত্যেক বার অন্ততঃ ৫।৭ মিনিট উক্ত রূপ বায়ু টানিবে ও ছাড়িবে, কিছু দিন এরূপ করিলে শরীরের রক্ত আশ্চর্য্য ভাবে পরিষ্কার হইবে। শরীর কন্দর্প সদৃশ কান্তি ও জ্যোতিঃ বিশিষ্ট হইবে।

শত শত সালসা খাইলে যে উপকার না হইবে তাহার চেয়ে সহস্র গুণ উপকার হইবে এবং অতি অল্প সময়ে, সালসার ফল অস্থায়ী, ইহার ফল স্থায়ী।

চর্ম্ম রোগ প্রভৃতি রোগে এবং রক্ত পরিষ্কার জন্য সালসার পরিবর্ত্তে প্রত্যহ এরূপ করিলে সালসাপেক্ষা শীঘ্র সুফল হইবে।

এইরূপে বায়ু টানিলে শূল বেদনা এবং বুকে পেটে প্রভৃতিতে আভ্যন্তরীণ যে কোন বেদনা আরোগ্য হইবে। যাহারা শূল বেদনায় দারুণ কষ্ট ভোগ করিতে আছেন, তাহারা আমার এই নিয়মমত প্রত্যহ বায়ু টানিলে প্রত্যক্ষ ফল দেখিতে পারিবেন, শূল বেদনা গ্রস্ত বহু রোগী এই প্রণালী দ্বারা অতি কঠিন শূল বেদনার রোগী আরোগ্য হইয়াছেন।

বাস্তবিক শূল বেদনা সারিবার ও রক্ত পরিষ্কার হইবার এমন সহজ উপায় ও স্থায়ী ফল কিছুতেই নাই যদিও প্রত্যহ তিনবার বায়ু টানিবার জন্য লিখিলাম। কিন্তু দিবা রাত্রে যত বেশীবার উহা করিতে পারিবেন তত শীঘ্র সুফল লাভ হইবে।

কিন্তু ময়লা আবর্জ্জনাদি পূর্ণ স্থানে বা যেখানে বায়ু দূষিত থাকে সেখানে বসিয়া বায়ু টানিবেন না আহারান্তে তিন চার ঘণ্টার মধ্যে করিবেন না। আহারের পর ভুক্ত দ্রব্য জীর্ণ হইলে পরে বায়ু টানিবেন সন্ধ্যাকালে ও রাত্রিতে গাছতলায় কিম্বা কোন গাছের সম্মুখে বসিয়া বায়ু টানিবেন না।

মোট কথা বিশুদ্ধ বায়ু-পূর্ণ স্থানে বসিয়া বায়ু টানা কর্ত্তব্য। আর বায়ু টানিয়া গ্রহণ পূর্ব্বক ঢোক গিলিয়া একটু দম বন্ধ করিয়া রাখিয়া, পরে নাসিকা দ্বারা ধীরে ধীরে বায়ু ছাড়িতে হইবে। এইরূপ উপর্য্যুপরি বারম্বার করিবার সময় হাঁপাইতে না হয় ইহা লক্ষ্য রাখিতে হইবে।

সৰ্দ্দি গৰ্ম্মি আরোগ্য হইবার আশ্চর্য্য কৌশল

সৰ্দ্দি গৰ্ম্মি হইলে /৩।/৪ সের গরম জল করিয়া তাহার মধ্যে আধ তোলা লবণ ফেলিয়া দিয়া যতটা গরম মাথায় সহ্য হয় সেই পরিমাণ গরম জল দিয়া রোগীর মাথা বেশ করিয়া ধুইয়া দিবেন, উক্ত রূপ করা মাত্রই রোগী অনেক সুস্থ হইবে, যদি একবার ধুইয়া দেওয়ার পর রোগী আরোগ্য না হয়, তবে ২ ঘণ্টা পরে আবার মাথা ধুইয়া দিবেন, এরূপ করিলে বিনা ঔষধে অতি আশ্চর্য্য ভাবে রোগী আরোগ্য হইবে।

আফিং খাওন বিষের

আশ্চর্য্য ঔষধ।

থানকুনি পাতার রস আধ পোয়া পরিমাণ উহার সঙ্গে গোলমরিচ ১।০ সোয়াটা (অর্থাৎ ১টী ও ১টীর চারি ভাগের এক ভাগ) গোলমরিচ চূর্ণ মিশাইয়া খাওয়াইতে হইবে এবং আদার রস নাসারন্ধ্র দিয়া মাথায় উঠাইয়া দিতে হইবে। এইরূপ করিলে অজ্ঞান অবস্থার রোগীরও জ্ঞান হইবে, ইহা প্রত্যক্ষ ফলপ্রদ ঔষধ।

ওঁ তৎসৎ

প্রফেসার মজুমদারের

হীলিমা অর্ সাজ্জ র্নস্ হেল্প

যাবতীয় ক্ষতরোগের মহৌষধ।

বাঘী, ব্রণ, কর্ব্বঙ্কল, কেনসার মোট কথা যে কোন অবস্থায় ক্ষত রোগেই অস্ত্র প্রয়োগ করিতে হইবে না, নালী প্রভৃতি ঘায়ে নেকড়া ভরিয়া রোগীকে কষ্ট পাইতে হইবে না, বরিক কটন, গজ প্রভৃতি দ্বারা পয়সা খরচ করিয়া বেণ্ডেজ করিতে হইবে না, এমন কি ডাক্তারের সাহায্য পর্য্যন্ত লইতে হইবে না, কারণ একমাত্র ব্যাধিস্থানের উপরে প্রলেপ দিলেই সকল প্রকার ক্ষত রোগ অতি অল্প সময়ে আরোগ্য হইবে, নির্ভয়ে প্রত্যেক রোগীই ব্যবহার করিতে পারিবেন, এই ঔষধ উপরে দেওয়া থাকিলে ভিতরে কোনরূপ নালী কিংবা দোষিত (সেপ্‌টিক) হইবার ভয় নাই।

অতএব মহাশয়গণ আমাদের অনুরোধ এই যে অস্ত্র করিবার পূর্ব্বে ২।৩ দিনের জন্য এই হীলিমা ব্যবহার করিয়া দেখুন বিশেষ উপকার পাইবেন, ও আমাদের বিজ্ঞাপনের সত্যতা বুঝিতে পারিবেন। মূল্য প্রতি শিশি ১৲ টাকা।

পেলাণ্ডীন।

এণ্টি সেপ্‌টিক টুথ পাউডার।

এই তন্ত্রোক্ত দাঁতের মাজন ব্যবহারে, সান্নিক, দাঁতে পোকা, দাঁত কন্‌কন করা, মাড়ী ফোলা, পূঁয রক্ত পড়া মোট কথা দাঁতের সর্ব্বপ্রকার অসুখ অতি অল্প দিনে ভাল হইবে।

এই তন্ত্রোক্ত দাঁতের মাজন রীতিমত ব্যবহারে নড়া দাঁত শক্ত নিশ্চয় হইবে। যাহাদের দাঁত পড়ে নাই তাহাদের দাঁত বৃদ্ধ বয়সেও পড়িবে না গ্র্যাণ্টি দিয়া থাকি।

এই তন্ত্রোক্ত মাজন ব্যবহারে মুখের দুর্গন্ধ নাশ করে ওষ্ঠ ফাটিবে না ও মুখে জিহ্বায় ঘা হইবে না, আর ইহা ব্যবহারে দাঁত অতি সত্বর পরিষ্কার হয় কোনরূপ দাগ হইবে না।

ইহাতে চক্ নাই, কারণ চকে চূণ থাকার দরুণ দাঁতের উপরের শুভ্র প্রলেপ (এনামেল্) নষ্ট করিয়া থাকে।

ইহাতে কার্ব্বলিক প্রভৃতি এসিডও নাই, কারণ এসিডে দাঁতের গোড়ার মাংস নরম ও ক্ষয় করে।

যৌবনে যে মাজন কেন দাঁতে ব্যবহার করুন না, তাহাতে ক্ষতি বৃদ্ধি বুঝা যায় না, একটু বয়স হইলেই দেখা যায় দাঁতের নানারূপ অসুখ দেখা দেয়। আমরা জোর করিয়া বলিতে পারি দাঁত রক্ষার পক্ষে এমন সুন্দর মাজন বাজারে এখন পর্য্যন্ত বাহির হয় নাই।

এক মাস ব্যবহার উপযোগী এক শিশি মাজন ।০ আনা, বড় ॥০ আনা। ডাক মাশুল স্বতন্ত্র।

আর্শারী।

তন্ত্রোক্ত আশ্চর্য্য অর্শের ঔষধ।

উপরে মালিস দ্বারা অর্শ নিশ্চয় আরোগ্য হইবে।

এই তন্ত্রোক্ত তৈল দিনে বার ৩।৪ করিয়া অর্শের বলিতে লাগাইলে বলি শুখাইয়া অর্শ সত্বর আরোগ্য হইবে। ভিতর বলিও আরোগ্য হইবে, অর্শের ঘাও এই তৈল ব্যবহারেই আরোগ্য হইবে। ২।৩ দিনেই অর্শের রক্তপড়া ইত্যাদি বন্ধ হইয়া অর্শ নির্দ্দোষ আরোগ্য হইবে মূল্য ২৲ টাকা।

তান্ত্রিক বাতারি তৈল।

সর্ব্বপ্রকার বাত রোগের মহৌষধ।

১। এই তৈল প্রত্যহ প্রাতে ও সন্ধ্যায় অর্দ্ধ ঘণ্টাকাল মাখিলে যাবতীয় বাতের বিষ, বেদনা, কামড়ানী, ফুলা কনকন করা, বাতের দরুণ ধরা, গিটে বাত, ঝিঝি বাত, বিষ বাত, মেহের দরুণ বাত, মাজাধরা, আমবাত, ঘুগর বাত, এবং পক্ষাঘাত, অর্দ্ধাঙ্গ, অবসাঙ্গ, মোট কথা বাত রোগের সর্ব্বপ্রকার অবস্থা আরোগ্য হইবে।

২। এই তন্ত্রোক্ত বাতের তৈলে নিম্ন লিখিত ক্ষত অতি আশ্চর্য্য ভাবে আরোগ্য হইবে কাটা ঘা, আঘাত জনিত ঘা পাঁচড়া চুলকানি, খুজলী, বিখাজ, যাবতীয় বদরসের ও পারা দোষিত ঘা, গর্ম্মী ঘা। বাতরক্ত ও বাত পৈত্তিক জনিত ঘা ও অন্যান্য উপদ্রব সত্বর আরোগ্য হইবে।

৩। এই তন্ত্রোক্ত বাতের তৈল ২।১ ফোটা করিয়া দিনে ২।৩ বার কর্ণে দিলে যাবতীয় কর্ণ রোগ আরোগ্য হইবে।

৪। এই তন্ত্রোক্ত তৈল কপালে মালিস করিলে শ্লেষ্মা জনিত মাথাধরা অতি সত্বর আরোগ্য হইবে।

প্রতি শিশি মূল্য ১৲ এক টাকা, ডজন ১০৲ টাকা, ডাক মাশুল স্বতন্ত্র।

ওঁ নমঃ শ্রীনারায়ণায়

গুরুবাক্য বা যৌগিকপন্থা

(তৃতীয় ভাগ)

ও

মাতার কর্ত্তব্য

দ্বিতীয় সংস্করণ।

পোঃ দাসের জঙ্গল

জিলা ফরিদপুর।

যোগপ্রকাশ ব্রহ্মচারী

মূল্য আট আনা

প্রাপ্তিস্থান ঃ—

ম্যানেজার গুরুবাক্য কার্য্যালয়।

হেড অফিস ঃ—

পোঃ দাসের জঙ্গল, জিঃ ফরিদপুর

ও

ব্রাঞ্চ ঃ— ১৮ নং ইন্দ্র রায় রোড

ভবানীপুর, কলিকাতা

এবং

বোস লাইব্রেরী

৫৭নং কলেজ ষ্ট্রীট,

সাধনা লাইব্রেরী

২৩নং ক্যানিং ষ্ট্রীট,

স্বারস্বত লাইব্রেরী

১৯৫।২ কর্ণওয়ালিশ ষ্ট্রীট,

এন, সি, দত্ত এণ্ড কোং

৩২নং কলেজ ষ্ট্রীট, কলিকাতা,

বড় বড় সমস্ত লাইব্রেরীতেই পাওয়া যায়।

প্রকাশক ঃ—

শ্রীচন্দ্রমোহন রায় চৌধুরী।

বিনটিয়া, পোঃ দাসের জঙ্গল, জিলা ফরিদপুর।

Printed by B. N. Chatterjee.

AT THE

KUSUMIKA PRESS.

52/7, Bowbazar Street,

Calcutta.

প্রস্তাবনা।

বর্ত্তমানে এত রোগ, এত ব্যভিচার হওয়ার একমাত্র কারণ আমাদের প্রকৃত মায়ের অভাব, পূর্ব্বকালে এক কঠিন রোগ হইলে চিকিৎসকের সাহায্য নিত নচেৎ প্রত্যেক গৃহস্থের গৃহিণীরাই টুন্‌কা টান্‌কা ঔষধাদি দিয়া অধিকাংশ রোগই আরাম করিতেন, আর যাহাতে রোগ না আসে তাহার জন্যও নানারূপ প্রণালী তাহারা জানিতেন ; বর্ত্তমানে গৃহিণীরা তাহার কিছুই জানে না, একটু গা গরম হইলেই ডাক্তার কবিরাজের সাহায্য ছাড়া উপায় নাই।

দ্বিতীয়তঃ সন্তান কি ভাবে পালন করিতে হয়, কি ভাবে সন্তান চরিত্রবান হয়, ও কি ভাবে সন্তানের স্বভাব মাতা পিতার দরুণ দোষিত হয়, যাহাতে সন্তানের স্বভাব ভাল হয়, রোগ না আসিতে পারে, শিশুদের এত অকাল মৃত্যু না হয়, রোগ হইলেও ডাক্তার কবিরাজের সাহায্য ছাড়া যাহাতে সহজে রোগ আরোগ্য হইতে পারে সেই সব বিষয় সাধু মহাপুরুষদিগের নিকট যে উপদেশ পাইয়াছি তাহাই সর্ব্বসাধারণের উপকারার্থে জানান উদ্দেশ্য। এই বহিদ্বারা যদি একটি পরিবারেরও উপকার হয় পরিশ্রম সার্থক মনে করিব। ইতি—

অক্ষয় তৃতীয়া—
১৩ই বৈশাখ, ১৩৩২ সন

নারায়ণ সেবক
যোগপ্রকাশ ব্রহ্মচারী

ওঁ নারায়ণায় নমঃ।



মাতার কর্ত্তব্য।

গর্ভাবস্থায় স্ত্রীলোকের কি ভাবে থাকিলে সুসন্তান লাভ হয়

১। গর্ভ হইলে উপবাস, মৈথুন, মল মূত্রাদির বেগ ধারণ, রাত্রি জাগরণ, শোক প্রভৃতি পরিত্যাগ করিবে।

২। গর্ভাবস্থায় বায়ুজনক আহার ও বায়ু বৃদ্ধিকর আচরণ অধিক করিলে গর্ভস্থ সন্তান কুঁজো, অন্ধ, জড় বা বামন হয়।

৩। পিত্ত বর্দ্ধক আহার ও আচরণ অধিক পরিমাণে করিলে, গর্ভস্থ সন্তান পিঙ্গল বর্ণ হয়।

৪। শ্লেষ্মাজনক অর্থাৎ কফ বৃদ্ধিকর আহার ও হিমাদি শৈত্য সেবা অধিক পরিমাণে করিলে সন্তান শ্বিত্র রোগগ্রস্থ, অথবা পাণ্ডুরোগ কিম্বা পাণ্ডুবর্ণ হইয়া থাকে।

শাস্ত্রে আছে যে মাতা পিতার অনাচার ও উভয়ের কর্ম্মদোষে বায়ু, পিত্ত, শ্লেষ্মার প্রকোপ হইলে, গর্ভ বিকার প্রাপ্ত হয় এবং সেই বিকৃতি গর্ভের সন্তানও বিকৃতি হইয়া সর্প, বৃশ্চিক, কুষ্মাণ্ড প্রভৃতির ন্যায় হইয়া থাকে।

গর্ভবতী নারীর চতুর্থ মাস হইতে যে যে অভিলাষ হয় তাহা পূর্ণ না হইলেও গর্ভস্থ সন্তান কুব্জ, কুনি, খঞ্জ, বামন ও বিকৃত চক্ষু অথবা অন্ধ হয়, এ জন্য গর্ভাবস্থায় যাহা যাহা ভোগ করিতে কিম্বা দর্শন করিতে অভিলাষ হয়, গর্ভপীড়া জন্মিবার আশঙ্কা নিবারণার্থ সেই সকল অভিলাষ পূর্ণ করা কর্ত্তব্য।

গর্ভবতী নারীর যে যে বস্তু আহার করিতে ইচ্ছা হয় তাহা আহার না করিলে সন্তানের কোন না কোন দোষ জন্মিয়া থাকে স্ত্রীজাতি স্বভাবতঃ লজ্জাশীলা, বিশেষতঃ আহার অভিলাষ কোন মতেই ব্যক্ত করিতে পারে না; এজন্য গভীর জ্ঞান সম্পন্ন প্রাচীন ব্রাহ্মণগণ "সাধভক্ষণ" করিবার রীতি প্রচলিত করিয়াছিলেন ও গর্ভাবস্থায় ইচ্ছা অনুরূপ আহার করিতে না পারিলে, সন্তানের বিশেষ অনিষ্ট হইবার সম্ভাবনা বলিয়া "ষড়রস" সমন্বিত বিবিধ আহার্য্য বস্তু দ্বারা "সাধ" দিবার রীতি প্রচলিত আছে। রমণীর গর্ভাবস্থায় যে যে ইন্দ্রিয়ের অভিলাষ পূর্ণ না হয়, গর্ভস্থ সন্তানেরও সেই সেই পীড়া জন্মে, অতএব গর্ভাবস্থায় ইন্দ্রিয়দিগের, কেবল

আহার বলিয়া নয়, যাহা যাহা অভিলাষ হয়, সুসন্তান ইচ্ছা করিলে, তাহা পূর্ণ করা সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য।

চতুর্থ মাসে গর্ভস্থ সন্তানের সমস্ত অঙ্গ প্রত্যঙ্গ প্রকাশ পায়, হৃদয় জন্মে ও চৈতন্য প্রকাশ পায়, এই সময় গর্ভস্থ সন্তানের নানাবিধ ভোগ করিবার অভিলাষ হইয়া থাকে, এবং তৎকালে রমণীদিগের দেহ দুই হৃদয় বিশিষ্ট হয়, গর্ভবতীর তাৎকালিক অভিলাষকে দৌহৃদ্য বলে, সেই অভিলাষ পূর্ণ না হইলে, গর্ভস্থ সন্তান নানারূপ দোষযুক্ত হয়, এজন্য গর্ভাবস্থায় স্ত্রীলোকদিগের অভিলষিত সামগ্রী দেওয়া বিশেষ কর্ত্তব্য।

চতুর্থ মাসে সন্তানের যেরূপ ভোগের আকাঙ্ক্ষা বৃদ্ধি হয়, সঙ্গে সঙ্গে মাতারও ভোগের স্পৃহা বৃদ্ধি হয়, সেই জন্য পাঁচ মাসে "পঞ্চামৃত" দিবার ব্যবস্থা করিয়াছেন, আজকাল অনেকে হয়ত মনে করেন ইহা একটা "স্ত্রী আচার" মাত্র, কিন্তু ইহা অবহেলার বিষয় নয়, কারণ উক্ত অভিলাষের নিবৃত্তি না হইলে সন্তানের মহা অনিষ্ট হয়।

চতুর্থ মাস হইতে ঐরূপ দৌহৃদ্য সময় গর্ভবতী নারীর যদি রাজ দর্শনে অভিলাষ হয়, তবে সেই গর্ভের সন্তান মহাভাগ্যবান ও ধনবান হয়।

অলঙ্কার অথবা রেশমী বস্ত্রের অভিলাষ হইলে সন্তান মনোহর ও অলঙ্কার প্রিয় হয়।

সাধু ও তীর্থাদি দর্শনের অভিলাষ হইলে সন্তান ধর্ম্মশীল ও সংযতাত্মা হয়।

দেবতা ও প্রতিমা দর্শনের অভিলাষ হইলে সন্তান পর্ষদতুল্য হয়। সর্পাদি ও হিংস্র জাতির দর্শনে অভিলাষ হইলে সন্তান হিংসাশীল হয়।

মৃগ মাংস ভক্ষণের অভিলাষ হইলে, সন্তান দ্রুতগামী হও বিক্রমশীল হয়।

বরাহ মাংসে অভিলাষ হইলে, সন্তান পরাক্রমশালী ও নিদ্রা-শীল হয়।

মহিষ মাংসের অভিলাষ হইলে, সন্তান রক্তাক্ষ, লোমযুক্ত ও পরাক্রমশালী হয়।

এতদ্ব্যতীত অন্য যে জন্তুর মাংসে অভিলাষ জন্মিবে সেই জন্তুর অনুরূপ স্বভাব, আচরণ হইয়া থাকে। অথবা অন্য যে প্রকৃতির বস্তু দর্শন ও গীত বাদ্যাদি শ্রবণ ইত্যাদি যে প্রকার অভিলাষ জন্মিবে সন্তানও সেই প্রকৃতির হইবে।

গর্ভবতী নারী হিংসা দ্বেষ, মিথ্যাভাষণ যেরূপ অন্যায় আচরণই করুন না কেন, গর্ভস্থ সন্তানও তাঁহার সেই গুণ প্রাপ্ত হইবে।

গর্ভাবস্থায় যত ধর্ম্ম ও সৎচিন্তা করিবে সন্তানও ততই ধার্ম্মিক ও সুখী হইবে।

গর্ভাবস্থায় দিবা নিদ্রা একেবারেই ভাল নয়, গর্ভবতী নারী দিবা নিদ্রা পরিত্যাগ করিবে, দিবা নিদ্রার দরুণ শরীর রসস্থ হয়, তৎদরুণ গর্ভস্থ সন্তানেরও শ্লেষ্মা বৃদ্ধি হয়, আর প্রসব সময়েও কষ্ট বেশী হইয়া থাকে।

প্রসবে কষ্ট হইবার কারণ

যে সমস্ত স্ত্রীলোক গর্ভ হইলে কাজ কর্ম্ম করে না, কেবল শুইয়া বসিয়া ও নভেল পড়িয়া কি উল্ বুনিয়া কাটায় একমাত্র সেই সকল রমণীদেরই প্রসব সময়ে অত্যন্ত কষ্ট হয়, সাধারণতঃ বড় ঘরের মেয়েদেরই প্রসব হইতে কষ্ট বেশী হয় ও মারাও বেশী যায়।

গরীবের ঘরের মেয়েরা সাংসারিক নানারূপ পরিশ্রমের কার্য্য করে বলিয়াই, তাহাদের প্রসবে কোন কষ্টই হয় না, এবং মেয়ে ডাক্তারও ডাকিতে হয় না।

বিলেতের বড় ঘরের মেয়েদের সুখে প্রসব হওয়ার জন্য "কসরত" করার নানারূপ প্রণালী আছে। ইহা তত সুবিধাজনক নয়, কারণ সকল স্ত্রীলোকের শরীরের গঠনও এক নয়, মনের গতিও এক নয়, সেই জন্য অস্বাভাবিক উপায়ের চেয়ে স্বাভাবিক সংসারী কার্য্য করাই সকল রকমই ভাল।

আমাদের দেশের মেয়েদের সাংসারিক রান্না-বাড়া, ঘর উঠান ঝাড়ু দেওয়া, জল তোলা, বাট্না বাটা, কুট্না কুটা, এই সব কার্য্য করিলেই, প্রসব সময়ে আর কষ্ট পাইতে হইবে না। সুখে ও সহজে প্রসব হওয়ার এরূপ সুবিধার উপায় আর নাই, এ সব বিষয় লক্ষ্য করিলেই দেখিতে পাওয়া যায়। *

---

* সুখে ও সহজে প্রসব হওয়ার অতি আশ্চর্য্য প্রণালী মৎ প্রণীত গুরুবাক্য যৌগিক পন্থা ২য় ভাগে উল্লেখ আছে।

নবজাত শিশুর খাদ্য সম্বন্ধে ব্যবস্থা

প্রসবের পর তৃতীয় কি চতুর্থ দিনে মায়ের স্তনে দুধ আসে, ইতিমধ্যে ঘৃত ও মধু মিশ্রিত করিয়া বারে বারে একটু একটু খাওয়াইবে, আর প্রসূতির স্তনে এই সময় এক রকম আঠা আঠা গাঢ় ঈষৎ হরিদ্রা বর্ণের দুধ থাকে, তাহা স্তন টিপিয়া টিপিয়া শিশুকে খাওয়াইবে, এই হরিদ্রা রঙ্গের আঠাবৎ দুগ্ধ খাওয়াইলে শিশুদের দাস্ত পরিস্কার হয়, ঐ আঠাবৎ জিনিষই শিশুর এই সময় বিশেষ উপকারী। দ্বিতীয়তঃ প্রসূতির স্তনে দুগ্ধ যে পর্য্যন্ত না আসে সেই কয়দিন অন্য স্ত্রীলোকের দুগ্ধ অথবা গোদুগ্ধ কিছু কিছু খাওয়াইতে হয়।

তৃতীয় দিনে প্রসূতির স্তনে দুগ্ধ আসিলে শিশুকে সময় ঠিক করিয়া দুগ্ধ দিবে। দুগ্ধ দেওয়ার সময়ের যেন ব্যতিক্রম না হয়। ঠিক সময় মত দুগ্ধ দিলেই শিশুর দক্ষিণ শ্বাসে খাদ্য পড়িবে। শিশুও দক্ষিণ শ্বাস প্রবল হইলেই খাদ্যের জন্য কাঁদিবে (সেই সময় শিশুর নাসিকার নিকট হাত দিলেই পরীক্ষা বুঝিতে পারিবে) ক্ষুধা লাগিলেও যদি দক্ষিণ শ্বাস প্রবল না থাকে শিশুর খাইবার ইচ্ছা বেশী থাকিবে না। মোট কথা শিশুর নাসিকার নিকট অঙ্গুলি দিয়া পরীক্ষা করিয়া খাদ্য সব সময় দেওয়া উচিৎ। তাহাতে অসুখের আশঙ্কা খুব কম থাকিবে।

দ্বিতীয়ত শিশু কান্দিয়া উঠিলেই তখন শত কার্য্য পরিত্যাগ করিয়াও শিশুকে ধরিতে হইবে ও যাহাতে না কান্দে তাহার ব্যবস্থা

করিতে হইবে (শিশুরা ক্ষুধা পাইলে বা কোন অসুখ বোধ করিলে কান্দিবে, কোন কোন শিশু ঘুম পাইলেও কান্দিয়া থাকে) অতএব ক্ষুধার জন্য কান্দিলে শিশুকে খাওয়াইয়া সুস্থ করিয়া অন্য কার্য্য করিতে হইবে। শিশুকে কান্দাইয়া কোন কার্য্য করিবে না, শিশুরা কান্দিলেই তাহাদের রাগ বৃদ্ধি হয়, তাহাতে রক্ত চঞ্চলতা হয়, ও লিভারের ক্রিয়া খারাপ হয়, তৎপর শিশু কান্দিতে কান্দিতে এমন একটা স্বভাব হয় যে আর বিছানায় থাকিতে চায় না, অতএব শিশুরা কান্দিলেই তখনই তাহাকে সর্ব্বকার্য্য পরিত্যাগ করিয়া সুস্থ করিবে।

অনেক মেয়ে ছেলের অভ্যাস আছে, শিশু কান্দিতেছে মাতা নিজ মনে অন্য কার্য্য করিতেছে, অনেক সময় হয়ত বিনা কার্য্যে গল্পগুজব করিতেছে, শিশু এদিকে কান্দিয়া অস্থির হইতেছে, অনেকে হয়ত বলিয়াও থাকে একটু কান্দিলে কি হইবে, মরিবে ত না, কিন্তু এই কান্দার দরুণ শিশুর ত অনিষ্ট হয়ই, অধিকন্তু শেষে শিশুকে বিছানায় শোয়াইলেই কান্দিতে থাকিবে, তাহাতে যে কত অসুবিধা প্রত্যেক সংসারী লোকই জানে।

আমাদের ইচ্ছার বিরুদ্ধ জনক কার্য্যে রাগ আসে, শিশুদেরত সহজেই হইতে পারে। এক শিশুকে কান্দিতে অবসর দিলে অনেক রকম ক্ষতিই হইয়া থাকে।

স্তনের দুগ্ধ না দেওয়ায় প্রসূতির ও শিশুর ক্ষতি

অনেক মেয়ে ছেলেই আজকাল শিশুদের স্তনের দুগ্ধ দিতে নারাজ, কিন্তু স্তনের দুগ্ধ না দেওয়ায় প্রসূতির কত রকম ক্ষতি হয় তাহা কতকটা জানাইতেছি।

প্রসবের পর জরায়ু ক্রমশঃ গুটিয়ে ছোট হয়ে যায়, এই গুটিয়ে আসার নাম ইন্‌হবলিউসন, প্রথম দিনেই জরায়ু ওজনে প্রায় /১, /১।০ সোয়া সের থাকে, এবং তলপেটের হাড়ের প্রায় ৪ ইঞ্চি উপরে থাকে, ক্রমশঃ গুটিয়ে দেড় মাসে ওজনে /০ এক ছটাক হয়, সে সব বাঁধনের দরুণ জরায়ু (ইউটারাস´) ঠিক জায়গায় থাকে, প্রসবের পর সেই গুলি ঢিলা হয়, আবার ক্রমশঃ ছোট ও আঁট হয়ে যায়।

যাহারা শীঘ্র শীঘ্র উঠে বেড়ায় বা শিশুকে স্তন দেয় না, তাহাদের জরায়ু (ইউটারাস´) দেরিতে ছোট ও শক্ত হয়, স্তন না দিলে এইটুকু উপকার পাওয়া যায় না।

দ্বিতীয়তঃ স্তন না দিলে স্তনে দুধ জমে, তাহাতে স্তন ফোলে টাটায়, আর শক্ত হয়, স্তনের বোঁটায় ঘা হয়, স্তন পাকে! আর স্তন না দিলে প্রসূতির শরীরের রস সহজে কমে না, তাহাতে সুতিকা রোগ ও অন্যান্য ব্যাধি সহজেই হইয়া থাকে।

তৃতীয়তঃ যাহারা স্তন দেয় না, তাহাদের শীঘ্র এমন কি এক মাসের পরই ঋতু দেখা দেয়, আর তাহারা আবার শীঘ্র পোয়াতি হয়।

স্তন না দেওয়ায় শুধু প্রসূতির ক্ষতি এমত নয়, শিশুরও বিশেষ ক্ষতি হইয়া থাকে, যে সব ছেলে চুষে না, তাহাদের মাড়ি আর চোয়াল শক্ত হয় না, দাঁত দেরিতে উঠে, উঠিলেও দাঁত খারাপ হয় শিশুদের শারীরীক ও মানসিক শক্তি বিষয়েও বিশেষ হানি হইয়া থাকে।

প্রসূতির খাদ্যের ব্যবস্থা।

সন্তান জন্মিবার দিন হইতে ৬ দিন পর্য্যন্ত প্রসূতিকে শুধু ঘি, ও কালজীরা বাটা দিয়া ভাত এক বেলা দিবে, বৈকালে রুটী বা দুধ সাবু ইত্যাদি দিবে। ৬ দিন পর্য্যন্ত কোন ডাল, তরকারী মাছ ইত্যাদি অন্য কিছুই খাইতে দিবে না, যদি একান্ত পক্ষে উহা দিয়া খাইতে কষ্ট বোধ হয় বা না পারে, তবে আলু, পটল কাচকলা ইত্যাদি ভাতে দিয়া খাইতে দিবে। তাহার পর ক্রমান্বয় কিছু কিছু ডাল, মাছ দেওয়া যাইতে পারে, কিন্তু এক মাস পর্য্যন্ত প্রত্যহ কালজিরা বাটা ও ঘি কতক খাওয়া বিশেষ উচিৎ। কারণ এই সময় প্রসূতির কাঁচা নাড়, নূতন শরীর, এই সময় গুরুপাক জিনিষ খাইলে অনেক রকম রোগই হইতে পারে, উল্লিখিত খাদ্যের বিরুদ্ধ ভোজন সূতিকা রোগ হইবার প্রধান কারণ। বর্ত্তমানে অনিকাংশ স্ত্রীলোকই এই দরুণ সূতিকা রোগ গ্রস্থ হয়।

প্রসূতির স্তনে দুগ্ধ বৃদ্ধি হইবার উপায়

প্রসূতির স্তনে দুগ্ধ কম থাকিলে, সন্তানের কষ্ট ত আছেই, প্রসূতিরও বিশেষ অসুবিধা ভোগ করিতে হয়, সন্তান দুগ্ধাভাবে অধিকাংশ সময়েই কান্দিতে থাকে, যদিচ গোদুগ্ধ ইত্যাদি খাওয়ান যায়, কিন্তু একটু রাত্রি বেশী হইলে বা শেষ রাত্রিতে গোদুগ্ধ খাওয়ান উচিৎ নয়, তাহাতে অসুখ হইয়া থাকে, বিশেষতঃ মাতার স্তনের দুগ্ধ বার বার খাইতে পায় ও তাহার পরিমাণ নাই, বেশী খাইলেও ক্ষতি করিবে না, আরও শিশুর পক্ষে মাতার স্তনের দুধ যেরূপ উপকারী অন্য দুগ্ধ সেরূপ হইতে পারে না। অতএব যে সমস্ত মাতার স্তনে দুগ্ধ কম থাকে তাহাদের রাত্রিতে "দুধ সাবু" খাইতে দিবে। দুধ সাবু কিছু দিন খাইলেই স্তনে দুগ্ধ বৃদ্ধি হইবে! আর সিঙ্গি মাছের ঝোল খাইলেও বৃদ্ধি হয়। তাহাও হইবে! আর প্রসূতির শরীরও ভাল থাকিবে।

আর সিঙ্গি মাছের ঝোল খাইলেও দুগ্ধ বৃদ্ধি হয়। তাহাও প্রসূতিকে খাওয়ান উচিৎ।

সূতিকা রোগ হইবার কারণ

বর্ত্তমানে কলিকাতা সহরেই প্রতি বৎসর ৫০০।৬০০ মেয়ে ছেলে এই সূতিকা রোগে মারা যায়। সূতিকা রোগ হইবার প্রধান কারণ বিরুদ্ধ ভোজন, প্রসবের পরই ডাল মাছ, তরকারী

অন্যান্য গুরুপাক জিনিষ ভোজন করার দরুণ, কাঁচা শরীরে ঐ সব জিনিষ হজম হয় না, তাহাতে শরীরে রস পূর্ণ হয়, সেই রস পরিপাক করিবার শক্তি প্রসূতির কাঁচা নাড়ীতে থাকে না, ও অপরিপক্ক রস ক্রমান্বয়ে বায়ুকে আশ্রয় করিয়া বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়, তাহাতেই জ্বর হয়, হজম শক্তি কমিয়া যায়, পেটে নানারূপ অসুখ হয়, মাথা ঘোরে শেষে নানারূপ উপসর্গই উপস্থিত হয়, সূতিকা রোগ একবার হইলে আর সহজে যাইতে চায় না।

সূতিকা রোগ না হইবার উপায়

প্রসূতিকে পূর্ব্বলিখিত ব্যবস্থা মত খাদ্য দিবে ও একমাস পর্য্যন্ত প্রসূতির গৃহে অগ্নি সর্ব্বদা রাখিয়া অগ্নি সেবা করিতে দিবে। (শিশুকেও কিছুদিন পর্য্যন্ত অগ্নিতে নেকড়া গরম করিয়া সমস্ত শরীরে সেক দিতে হয়, তাহাতে শিশুর কফের দোষ নষ্ট হইয়া থাকে) এই অগ্নি সেবা ও বিধিমত আহার করিলে কোন প্রসূতিরই সূতিকা রোগ হইবে না। পাড়াগাঁয়ে এ ব্যবস্থা অধিকাংশ গৃহেই আছে, কিন্তু বর্ত্তমানে সে সব লোক এসব ব্যবস্থা মত চলে না দেখা যায় অধিকাংশ তাহাদের মধ্যেই সূতিকা রোগ বেশী হইয়া থাকে।

প্রসূতিকে মাটিতে শুইতে দিবে, ঘুমন্তকালে অনেকেই ঠাণ্ডা লাগিবার ভয়ে খাট চৌকিতে শুইতে দিয়া থাকে, কিন্তু খাট চৌকিতে শরীরের রস টানিবার ক্ষমতা নাই, বরঞ্চ বৃদ্ধিই হইয়া থাকে, দেখা যায় যে সব লোক খাট চৌকিতে শুইয়া থাকে তাহাদেরই

বাতের ব্যারাম বেশী হয়। মাটির একটা রস টানিবার আশ্চর্য্য ক্ষমতা আছে, পরীক্ষা করিলেই বুঝিতে পারা যায়। বিশেষতঃ যোগী সন্ন্যাসীদের শরীরে রস বৃদ্ধি না হইবার জন্য মাটিতে শুইবার ব্যবস্থা আছে। মনে করিবে না যে তাহারা ত্যাগী খাট চৌকি কোথায় পাইবে সেই জন্য ভূমি শয্যায় শুইয়া থাকে। যোগী দের আহার ও থাকিবার যে ব্যবস্থা শাস্ত্রে আছে তাহা সাধারণ ব্যবস্থা নয়, যে সে লোকে তাহা পারে না। অতএব ভূমিশয্যাই ব্যবস্থা ভাল।

অনেকেই আজকাল প্রসবের পরই প্রসূতিকে ব্রাণ্ডি খাওয়াইয়া থাকেন, কিন্তু ব্রাণ্ডিতে শরীর একটু গরম করে সত্য কিন্তু শরীরের রস টানিবার শক্তি ব্রাণ্ডিতে নাই, বরঞ্চ ব্রাণ্ডি ইত্যাদি খাওয়ার দরুণ অনেক ক্ষেত্রে নাড়ীতে ক্ষত ইত্যাদি হইয়া থাকে, তাহার চেয়ে অল্প মাত্রায় ২।১ দিন একটু একটু আফিং খাইতে দিলে ভাল হয়। প্রসূতির প্রসবের পর একটা বেদনা হয় তাহাকে ভেদাল ব্যাথা বলে, আফিং খাওয়াইলে সেই বেদনারও বিশেষ উপশম হইয়া থাকে।

আমরা ইংরেজদের সহিত তুলনা করিতে যাই, কিন্তু তাহাদের শীতপ্রধান দেশে যে বিধি উপকারী, আমাদের গরম দেশে তাহা উপযুক্ত নয়। বিশেষতঃ তাহারা যেরূপ ভাবে থাকে চলা ফেরা করে, আহারাদি করে ও স্বাস্থ্যের জন্য যেরূপ যত্ন নেয়, ভারতে কয়টি লোক আছে? সেইরূপ ভাবে থাকিতে খাইতে পারে, অতএব এই দেশের ব্যবস্থাই আমাদের উপকারী।

সূতিকা রোগ আরোগ্যের আশ্চর্য্য প্রণালী

বড় শামুকের (অর্থাৎ বড় গুগ্‌লী) মধ্যে একখণ্ড হল্‌দে রংএর কুসুমের মত জিনিষ আছে, শামুকটা ভাঙ্গিলেই দেখিতে পাইবে। উক্ত হল্‌দে রংএর কুসুমটুকু, একখণ্ড পাকা মর্ত্তমান (সফরী কলার মধ্যে ভরিয়া বাসি বিছানায় (প্রাতে শয্য হইতে উঠিবার পূর্ব্বে) সুতিকা রোগী শয্যায় থাকিতে থাকিতে অন্য লোক দ্বারা উক্ত ঔষধ খাওয়াইয়া দিবে, যে লোক ঔষধ খাওয়াইবে ঔষধ খাওয়াইয়াই চলিয়া যাইবে ও সেই দিন রাত্রির মধ্যে যেন রোগীর সহিত তাহার দেখা না হয়, এমন লোক দ্বারা ঔষধ খাওয়াইবে, এবং রোগীও যেন ঔষধ জানিতে না পারে।

একদিন একবার মাত্র এই ঔষধ খাওয়াইলেই সুতিকা রোগ জনিত, মাথা ঘোরা, জ্বর, কাশ, পেটের অসুখ প্রভৃতি যাবতীয় উপসর্গ সহ সুতিকা রোগ নিশ্চয় আরোগ্য হইবে। আমি বহুতর সুতিকা রোগীকে ৺কালীমাতার কৃপায় এই প্রণালী দ্বারা আরোগ্য করিয়াছি, ঔষধ খাওয়ার পর হইতেই রোগী ভাল হইতে থাকিবে ও অল্প দিনেই আরোগ্য হইবে।

বিশেষ দ্রষ্টব্য—রোগীকে ঔষধ জানিতে দিবে না, আর ১/৫ আনা বিনটিয়া আশ্রমের ৺কালী মাতার সেবার জন্য আরোগ্য হইলে দিব এই মানস করিয়া ঔষধ খাইবে, মায়ের

কৃপায় আরোগ্য হইলে রোগীর নাম ও গোত্র লিখিয়া ১/৫ আনা আশ্রমের ঠিকানায় পাঠাইয়া দিবে।

স্মৃতিকা রোগের আশ্চর্য্য প্রণালী : বিশেষ পরীক্ষিত।

শিশুদের রোগ ও আয়ুক্ষয় হইবার কয়েকটি কারণ

১। শিশুদের নিকট উচ্চহাস্য, কি জোরে কথাবার্ত্তা, কি হঠাৎ কোনরূপ অস্বাভাবিক চীৎকার, কি শব্দ করিবে না, তাহাতে শিশুদের "প্রাণ-বিপত্তি" ঘটে, প্রাণ-বিপত্তি কথাটা হয়ত অনেকেই বুঝিতে পারিবে না, সেই জন্য খোলাসা করিয়া লিখিতেছি, প্রত্যেকেরই মন ও প্রাণের গতি একদিকে প্রবাহিত হইতেছে, সেই সময় হয়ত শিশুর কাছে কেহ হঠাৎ একটা চীৎকার করিয়া উঠিলে, তাহাতে শিশুর প্রাণ যে পথে চলিতেছিল তাহা বাধাপ্রাপ্ত হইয়া অন্য পথে চলিতে থাকে। এইরূপ প্রাণে বাধাপ্রাপ্ত হইলেই রোগ হইয়া থাকে, আয়ুক্ষয় হয়, (প্রাণের চঞ্চলতা যত বেশী হইবে আয়ুক্ষয় তত বেশী হইবে) ইহাতে কঠিন রোগও হয় এমন কি হঠাৎ মৃত্যু পর্য্যন্তও হইতে পারে।

২। **বেতাল ভিঁতি** প্রদর্শন দ্বারা শিশুদের প্রাণনাশ হয়, "বেতাল ভিঁতি" অর্থাৎ শিশু দুধ খাইতেছে না তখন হয়ত তাহাকে দুধ খাঁওয়াইবার জন্য আমরা বলিয়া থাকি, ঐ বুড়ি আস্‌ছে ঐ ভূত আস্‌ছে, ঐ জুজু আস্‌ছে এই সব ভীতি দেখানোর নাম "বেতাল ভিঁতি" এই সব ভয় দেখান নিতান্ত খারাপ, শেষে শিশুর মনে সর্ব্বদার জন্যই একটা ভয়ের সঞ্চার হইয়া থাকে, এই ভয় বৃদ্ধ বয়সেও যায় না, কারণ ছোটবেলা যে দাগ পড়ে তাহা উঠান সোজা কথা নয়; একেত পূর্ব্ব জন্মের কর্ম্মানুসারে ভয় আছেই, তাহার উপর আবার ছোট বেলাই তাহাদের সেই ভয়টা মনে করাইয়া দিতেছি, ক্রমান্বয় ভয়টা এত বদ্ধমূল হয় যে কিছুতেই তাহা দূর হয় না। (ভয় দূর করবার একমাত্র সাধন ভজন ছাড়া আর অন্য উপায় নাই) শেষে একটু টন্ করিয়া শব্দ হইলেও শিশু ভয় পায়, কোন স্থানে একাকী পরিলেও ভয় পায়, ইহাতে প্রত্যেক সময়েই প্রাণে একটা ধাক্কা লাগে, তদ্দরুণই প্রাণের ক্ষয় হয় (আয়ু কমে) রোগ উপস্থিত হয়, ও স্মৃতিশক্তি নষ্ট হয়।

নিম্নে একটা ঘটনা দিতেছি, তাহা হইতেই ভাল ভাবে বুঝা যাইবে।

কোন একটি লোক বয়স তাহার ৪০।৪৫ বৎসর, রাত্রিতে এক স্থান দিয়া আসিতেছিল, প্রায় রাত্রিতেই তিনি ঐ রাস্তা দিয়া বাড়ী আসেন, ঐ রাস্তার কিনারায় একটা বটগাছ ও কিছু দূরে একটা অন্য গাছ আছে, গ্রামের মধ্যে প্রবাদ আছে উক্ত বটগাছে

একটা অপদেবতা আছে, কেহ হয়ত বলিয়াছে আমার সহিত ।২ দিন দেখা হইয়াছে, কেহ হয়ত বলিল প্রতি রাত্রিতেই ঐটা অমূক গ্রামের অশ্বত্থ গাছে যায়, প্রায় দেশেই এরূপ প্রবাদযুক্ত ২।১টা স্থান আছে ; এখন যে লোকটির বিষয় বলিতেছি, ঐ ব্যক্তি ঐ বটগাছে ভূত আছে এরূপ প্রবাদ লোকমুখে শুনিয়া শুনিয়া তাহারও ঐ গাছের নিকট আসিলেই মনের মধ্যে ভয় হইত। একদিন তাহার কয়েকটা ইয়ার বন্ধু একত্র হইয়া ঐ লোকটিকে ভয় দেখাইবার জন্য রাস্তার কিনারায় অন্য একটি গাছে উঠিয়া রাত্রিতে বসিয়া থাকে (ইয়ার বন্ধুরা বুঝিতে পারেন নাই যে এতদূর গুরুতর ঘটনা হইবে) যখন ঐ লোকটি বাড়ীর দিকে আসিতে-ছিল, তখন তাহারা ঐ গাছ ধরিয়া জোরে নাড়া দেয়, তাহাতে ঐ লোকটির মনে ভূতের ভয় উপস্থিত হয়, ও হঠাৎ একটা চীৎকার দিয়া উঠে ও রাম রাম হরি হরি, কম্পিতস্বরে বলিতে থাকে, এবং অজ্ঞান হইবার উপক্রম হয়, তখন তাহার ইয়ার বন্ধুরা আসিয়া তাহাকে ধরে এবং বলিতে থাকে যে কিসের ভূত এইত আমরা তোমার পশ্চাৎ পশ্চাৎ আসিতেছি ও তাহাকে গাছের নিকটে লইয়া যায়, তাহাতে তাহার ভয় কিছু উপশম হইল সত্য, কিন্তু প্রাণ যে পথে চলিতেছিল তাহা বাধাপ্রাপ্ত হওয়ায়, সেই রাত্রিতেই ভয়ানক জ্বর হয়, জ্বর অবস্থায় মাঝে মাঝে চম্‌কাইয়া উঠিতে লাগিল ও ৪।৫ দিনের মধ্যেই তাহার মৃত্যু হইল! সত্য ঘটনা এরূপ বোধ হয় অনেক ঘটনা অনেকেই জানে। এখন ভাবিয়া দেখ "বেতাল ভিতির" দরুণ কত অনিষ্ট হয়, শিশুদেরত

হইতেই পারে। একমাত্র যোগী সন্ন্যাসীরা বুঝিতে পারে প্রাণ বাধাপ্রাপ্ত হইলে কত রকম ক্ষতি হয়। অতএব শিশুদের কেন, কাহাকেও "বেতাল ভিতি" প্রদর্শন করাইবে না।

৩। শিশুদের জোর করিয়া দুগ্ধ খাওয়াইবে না, এমন অনেক ক্ষেত্রেই দেখা যায় শিশুর এখন খাইতে ইচ্ছা নাই, শিশু দুগ্ধ খাইতে কান্দিতেছে বা দুধ খাইতেছে না তথাপি তাহাকে জোর করিয়া ধরিয়া, নাসিকা টিপিয়া অথবা চাপিয়া ধরিয়া দুধ খাওয়ান চাই, এমন কোন কোন পরিবারে দেখিয়াছি, ছেলে দুধ খাইতেছে না, তাহাকে ২।৩ জনে চাপিয়া ধরিয়াছে, কেহ হয়ত মাথা, কেহ হয়ত পা ধরিয়াছে যেন দুর্গা পূজার পাঠা মহিষ বলি দিবার যোগার করিতেছে; তথাপি তাহাকে দুধ খাওয়ান চাই। কিন্তু কেহই ভাবিয়া দেখে না শিশু খাইতে কেন কান্দিতেছে, নিশ্চয়ই তাহার ক্ষুধা নাই, বা অন্য কোন কারণ আছে যাহাতে শিশুর খাইলে অসুখ হইতে পারে, অতএব শিশুকে জোর করিয়া না খাওয়াইয়া যখন শিশু ইচ্ছামত খায় তখনই খাওয়াইবে, ক্ষুধা পাইলে না খাইয়া যাইবে কোথায় ?

৪। অনেক মেয়ে ছেলের অভ্যাস আছে, শিশুর পেট উচু হইল না, এ জন্যও অনেক সময় জোর করিয়া অতিরিক্ত খাওয়াইয়া থাকে, ইহাতেও অসুখ নিশ্চয় হয়।

৫। কেহ কেহ শিশু বারবার খাওয়ার জন্য বিরক্ত করিবে, তাহাতে মাতার কার্য্যের অসুবিধা হইবে, বা দুই দণ্ড গল্প-গুজব করিতেও অসুবিধা হইবে, এই সব কারণে একবারই খুব বেশী

করিয়া খাওয়াইয়া থাকে। বর্ত্তমানে পৌণে ষোল আনা মাতারই এই ভাব, অতিরিক্ত আহার করিলে যুবাদের শরীর খারাপ হয়, আর শিশুদেরত হইতেই পারে, মা এই বিষয় একবার ভাবিয়া দেখে কি ? সামান্য সময়ের শান্তির জন্য শিশুর যে কত অনিষ্ট করা হয়, শেষে নানারূপ রোগ হইয়া থাকে ও কত অর্থ ব্যয়, আর কত রকম ভোগ হইয়া থাকে। অঙ্কুরেই যদি অসুখ হয়, শেষে তাহার শরীর কি আর ভাল হইতে পারে ? অতএব এইরূপ ভাবে শিশুকে একবার অতিরিক্ত ভোজন কখনই করাইবে না।

৬। শিশুদের যে পর্য্যন্ত মেরুদণ্ড শক্ত না হয়, ততদিন পর্য্যন্ত শিশুদের সোজাভাবে কোলে নেওয়া উচিত নয়, তাহাতে শিশুদের মেরুদণ্ড দুর্ব্বল ও বাঁকা হয়, মেরুদণ্ড বাঁকা হইলে নানারূপ রোগ হইয়া থাকে, স্মৃতিশক্তি কম হয় (যোগী সন্ন্যাসীরা মেরুদণ্ড সোজা রাখিবার ও মেরুদণ্ডের বল বৃদ্ধি করার জন্য নানারূপ আসনাদি করিয়া থাকে) মেরুদণ্ড সোজা না থাকিলে আধ্যাত্মিক সাধন বিষয়েও বিশেষ ক্ষতি। মেরুদণ্ডের বিস্তারিত গূঢ় রহস্য মৎ প্রণীত "সাধন রহস্য" লিখিত হইয়াছে) এক মেরুদণ্ডকে সোজা রাখিতে পারিলে অনেক রোগই কম হইবে, শরীরও সুস্থ থাকিবে ; আয়ু বৃদ্ধিও হইয়া থাকে।

৭। শিশুদের পিঠে ও মাথায় কখনও থাব্‌রা মারিবে না। তাহাতে স্মৃতিশক্তি নষ্ট হয়, ও আয়ুক্ষয়ও হইয়া থাকে, পৃষ্ঠদেশ বায়ুর স্থান, দেহের মধ্যে যে সমস্ত নাড়ীর মধ্য দিয়া বায়ু চলাচল

করে তাহা সমস্তই পিঠের দিকে ও মাথায়, সেই জন্যই পিঠের দিকে মারিলে প্রাণ প্রবাহে বাধাপ্রাপ্ত হয়। অতএব কখনও মাথায় ও পিঠে মারিবে না মারাই উচিত নয়।

৮। অনেকে শিশুদের আদর করিয়া কোলে কোলে রাখে, তাহাতে শিশুদের রোগ হইয়া থাকে, কারণ বয়স্কদের শরীরের তেজ (ইলেকৃট্রিসিটি) শিশুদের শরীর ধারণ করিতে পারে না, দেখিবে যে সমস্ত শিশুকে আদর করিয়া কোলে কোলে রাখে, কিছুদিন বাদে শিশুকে এমন রোগে ধরে তাহা আর সহজে যায় না, প্রত্যক্ষ প্রমাণ দেখিও।

অতএব শিশুদের যত স্পর্শ না করিয় রাখা যায় ততই ভাল, শিশুও ভাল থাকে, নিজেদের খাটনিও কমে।

শিশুদের স্বভাব দূষিত হইবার কারণ

শিশুরা ছোট অবস্থায় যাহা দেখে বা শোনে তাহাই শিখে বা করে, মাতা পিতাই প্রধান গুরু, মাতা পিতার কাছেই শিশুদের প্রধান শিক্ষা, মাতা পিতা যদি মিথ্যা বলে, সন্তান নিশ্চয়ই মিথ্যাবাদী হইবে, অতএব মাতা পিতার চরিত্রের উপর সন্তানের স্বভাবের ভালমন্দ নির্ভর করে; পিতার চেয়ে মাতার স্বভাবের উপর বেশী নির্ভর করে, কারণ "মা" ভূমি স্বরূপা; ভূমি যদি

ভাল না হয় শত ভাল বীজ লাগাইলেও গাছ ভাল হয় না, সেইরূপ মাতার স্বাস্থ্য ও স্বভাব ভাল না হইলে সন্তানের স্বভাব কিছুতেই ভাল হইবে না। (পৃথিবীতে এ পর্য্যন্ত যত লোক উন্নতি করিয়াছে কি করিতেছে প্রত্যেকেরই "মা" উন্নত ছিলেন বা আছে। ধ্রুব প্রহ্লাদের বিষয় ভাবিয়া দেখ "মা" যদি উন্নত না হইত, তাঁহারা এতদূর উন্নত হইতে পারিত কি? বর্ত্তমান যুগেও যে সব লোক উন্নতি করিয়া গিয়াছেন কি বর্ত্তমানে আছেন তাহাদের খোঁজ করিলেই দেখা যাইবে তাহাদের মাতার স্বভাব অতি শান্ত, ধীর ও উন্নত।

আজকাল ভারতে "মা" শূন্য, লক্ষ লক্ষ খুঁজিলেও একটি মা পাওয়া যায় না। কোন এক মহাপুরুষের সহিত এ বিষয় আলাপ করায় তিনি বলিলেন বর্ত্তমানে ভারতে প্রকৃত "মা" নাই বলিয়াই ভারতের এ দুর্দ্দশা, এত মিথ্যা প্রবঞ্চনা, নানারূপ ব্যভিচার যে পর্য্যন্ত "মা" তৈয়ারী না হইবে কিছুতেই ভারতের কল্যাণ নাই। সে বিষয় আর বলিয়া লাভ নাই অতএব এখন কি কি কারণে সন্তানের স্বভাব চরিত্র খারাপ হয় তাহার মোটামুটি কয়েকটি বিবরণ দেখাইতেছি।

বর্ত্তমানে মাতা পিতাই জানে না মিথ্যা সত্য কাহাকে বলে; মনে করুন শিশুটি হয়ত কোন কারণ বশতঃ কান্দিতেছে, মাতা তাহাকে শান্ত করিবার জন্য বলিলেন, তুমি কান্দিও না তোমাকে একটী সন্দেশ দিতেছি, শিশু হয়ত খাবার পাইবার আশায় শান্ত হইলেন, মাতা কিছু সময় এদিক ওদিক করিয়া শিশু

শান্ত হইয়াছে দেখিয়া আর সন্দেশের নামও উল্লেখ করিলেন না; অনেকেরই এরূপ করিয়া থাকে। শিশুও কিছু সময় বাদে সন্দেশের কথা ভুলিয়া গেল, মাতা মনে করিলেন শিশুকে শান্ত করিবার প্রণালীটা সুন্দর, কিন্তু একবারও ভাবিলেন না যে এই সামান্য মিথ্যা হইতে শিশুর ভবিষ্যত জীবনে মিথ্যার বীজ রোপণ করিয়া দিলেন।

আমি একটি বিষয় দেখাইয়া দিলাম কিন্তু প্রত্যেক মাতা পিতাই ভাবিয়া দেখিতে পারে যে দিনের মধ্যে কত রকম ভাবে 'ঐরূপ মিথ্যা কথা শিক্ষা দিতেছে তাহার সীমা সংখ্যা নাই, মিথ্যা বলিয়া নয়, হিংসা, দ্বেষ, ক্রোধ, লোভ প্রভৃতি যাবতীর অসদ্‌ভাবই শিক্ষা দিয়া থাকে। অতএব সন্তানের চরিত্র ভাল করিতে হইলে মাতা পিতার খুব সাবধান ও সতর্ক হইয়া চলা উচিৎ। আমরা ইংরেজ জাতির অনেক বিষয়ই অনুকরণ করিতে যাই, কিন্তু তাহারা কোন দিনও শিশুর নিকট মিথ্যা কথা বা কোনরূপ অন্যায় আচরণ করে না। তাহারা শিশু পালন করিতে জানেন, তাহারা কখনও শিশুর স্বাধীন ভাব নষ্ট করে না।

একটি ঘটনা বলি তাহা হইতে মিথ্যা সম্বন্ধে বুঝিতে পারিবে। একদিন রাত্রিতে স্বর্গীয় ঈশ্বরচন্দ্র বিদ্যাসাগর মহাশয়ের একটি পুত্র রাত্রি ১২টা কি ১টার সময় কি দরুণে ক্রোধ হইয়া ভয়ানক কান্দিতে আরম্ভ করিয়াছে, কিছুতেই সন্তানের মাতা তাহাকে শান্ত করিতে পারিতেছে না, তখন ছেলেকে শান্ত

করিবার মানসে বলিল, তোমাকে একটি বড় সন্দেশ ও একটি বড় রসগোল্লা দিতেছি তুমি কান্দিও না, এ কথা বলায় সন্দেশের লোভে শিশু চুপ্ করিয়াছে ১০।১২ মিনিট চলিয়া যায়, মাতা শিশুকে অন্যমনস্ক করার জন্য অন্যান্য বিষয় বলিতেছে, ও অন্য কার্য্যাদি করিতেছে : উক্ত বিষয় বিদ্যাসাগর মহাশয় শুনিয়াছেন, এবং গৃহিণীকে জিজ্ঞাসা করিলেন তোমার ঘরে সন্দেশ রসগোল্লা আছে কি ? গৃহিণী বলিলেন না, বিদ্যাসাগর মহাশয় আর বিলম্ব না করিয়া তখনই নিকটবর্ত্তী এক মিঠাইআলার দোকানে যাইয়া তাহাদিগকে বিশেষ অনুরোধ করিয়া ঘুম হইতে উঠাইয়া একটি বড় সন্দেশ ও একটি রসগোল্লা কিনিয়া আনিয়া গৃহিণীকে বলিলেন এই নেও সন্দেশ রসগোল্লা সন্তানকে দেও, গৃহিণী এই ব্যাপার দেখিয়া বলিলেন আমি শিশুকে ভুলাইয়া চুপ করাইয়াছি, অতএব এত রাত্রিতে উহা না আনিলেও চলিত। . বিদ্যাসাগর মহাশয় বলিলেন যদি এখন উহাকে সন্দেশ রসগোল্লা না দেওয়া হইত, তবে এখন হইতেই শিশুকে মিথ্যা কথা শিক্ষা দেওয়া হইত, অতএব ভবিষ্যতে এরূপ মিথ্যা প্রলোভন দেখাইয়া কিছু করিবে না, এইরূপ সামান্য কারণ হইতেই শেষে সমস্ত অসদ্‌বৃত্তি শিক্ষা করিয়া থাকে।

এখন ভাবিয়া দেখ, মহৎ ব্যক্তিরা কত সূক্ষ্মভাবে মিথ্যা সত্য দেখিয়া থাকেন।

শিশুদের স্বভাব দূষিত হইবার অন্য কারণ

মাতাপিতা যদি উচ্চস্বরে কথাবার্ত্তা বলে, সন্তানও উচ্চস্বরে কথাবার্ত্তা বলিবে, আর ধীরে কথা বলিতে কোন সময়েই পারিবে না। উচ্চস্বরে কথা বলিলে শ্বাসের গতি বেশী হয় তাহাতে আয়ুক্ষয়ও বেশী হইয়া থাকে।

মাতা পিতা যদি অনেক কথা বলে, ও বৃথা কথা বলে, সন্তানও বৃথা কথা বলিবে ও বেশী কথা না বলিয়াই থাকিতে পারিবে না, অতএব মাতা পিতার দরুণ সন্তানও বেশী কথা ও বৃথা কথা বলিতে থাকিবে তদ্দরুণ মিথ্যা কথাও বলিতে হইবেই অধিকন্তু অতিরিক্ত কথার দরুণ আয়ুক্ষয় হইয়া থাকে।

শিশুদের স্মৃতি নষ্ট ও আয়ুক্ষয়ের কারণ

মনে করুণ একটি শিশু শুইয়া আছে, নিজের হাত চুষিতেছে বা বা অঙ্গুলি মুখের মধ্যে দিয়া শুইয়া আছে, তখন হয় ত মাতা সন্তানকে আদর করিবার জন্য তাহার নিকট গেল এবং বলিল তুমি কেমন আছ, বা অন্য কোন রকম কথাবার্ত্তা বলিয়া শিশুর মন অন্যদিকে নিল, এরূপ ভারতবাসী প্রায় জাতিতেই করিয়া থাকে, (এক ইউরোপিয়ানদের দেখা যায় তাহারা অনর্থক শিশুর স্বাধিনতা

নষ্ট করে না) কিন্তু এইরূপ কথায় শিশুর মনের চঞ্চলতা হয়, শুধু একটু সামান্য কারণ দেখাইলাম কত ভাবে যে শিশুদের স্বাধীন ভাব নষ্ট করিয়া দেই তাহা নিজেরাই বুঝিতে পারি। মোট কথা শিশুদের স্বাধীন ভাব যত নষ্ট হইতে স্মৃতি শক্তি তত কমিয়া যাইবে।

মন শান্ত থাকিলে সকলই জানা যায়, একবার বলিলেই বা শুনিলেই মনে থাকে, ছোট বেলায় যাহা একবার দেখে বা শোনে তাহা কি শিশুকে তুইবার বলিতে হয়। শিশুর দিকে লক্ষ্য করিলেই দেখা যায়।

২। শিশু হয় ত শুইয়া আছে, তাহাকে জাগাইবার চেষ্টা করিলাম বা তুইটা ধমক দিলাম, বা শুইয়া আছে কান্দে না একটু নিজের আমোদের জন্য শিশুকে কোলে তুলিয়া কতকক্ষণ নাচাইলাম, এরূপ অধিকাংশ লোকই করিয়া থাকে। এই সব কারণে শিশুর মন চঞ্চল হয়, স্মৃতি শক্তি নষ্ট হয়, সময়ে অসুখও হইয়া থাকে।

এরুপ ভাবে যদি প্রতেক গুলি দেখাইতে যাই তবে বহির কলেবর অনেক বৃদ্ধি হইয়া যাইবে! সেই জন্য মোটা কথায় বলি যে কোন ভাবেই শিশুর স্বাধীনতা নষ্ট করা উচিত নয়। (মন স্থির থাকিলে কি হয় বা না থাকিলে কি হয় সাধন রহস্য বহিতে বিস্তারিত পাইবেন।

৩। শিশুর ক্ষুধা পাইয়াছে বা ঘুম ধরিয়াছে বা অন্য কোন কারণে কান্দিতেছে মা বিরক্ত হইয়া তুইটা ধমক্ লাগাইয়া দিলেন

দুই ঘা বসাইয়া দিলেন এরূপ পোণে ষোল আনা মাতাই করিয়া থাকে, একবারও ভাবে না শিশু কথা বলিতে পারে না, কোন কারণ হইলে কান্দিয়াই জানাইয়া থাকে, আর দুগ্ধপায়ী শিশু এমন কি অন্যায় করিতে পারে যে তাহাকে ধমক না দিলে নয় বা দুই ঘা পিঠে বসাইয়া না দিলে আর চলে না, কিন্তু তাহাতে কি শিশু ভয় পায় ? বোধ হয় না ! এরূপ অবোধ শিশু হিংসা দ্বেষ শূন্য সরল মূর্ত্তী সেই শিশুকে যে মাতা নিজের ক্ষণিক সুখের জন্য ধমক্ দিতে পারে, বা মারিতে পারে তাহারা কি ' মা" নামের উপযুক্ত কিন্তু পোণে ষোল আনা মাতাই এরূপ, সেই জন্যই একবার কেন সহস্র বার বলিতে পারি আমরা "মা" শূন্য, ভারত "মা" শূন্য।

একটি ঘটনা বলি একটি শিশু ৩ কি ৩।৽ বৎসরের হবে তাহার মাতার স্তনের দুগ্ধ তখনও খায়, তবে "মা" চেষ্টায় আছে স্তন ছাড়াইবার জন্য, একদিন শিশু স্তন চুষিতে আরম্ভ করিয়াছে মা কিছুতেই স্তন চুষিতে দিবে না ছেলে কান্দিয়া অস্থির করিতেছে, মাতা রাগ করিয়া শিশুর গাল এমন ভাবে চাপিয়া ধরিয়াছে যে শিশুর মুখ ফাটিয়া রক্ত বাহির হইয়া পরিয়াছে। দেখ "মা" কি রকম, সেই ছেলে যখন বড় হইয়া বিশেষ জ্ঞান হইয়াছে তখন তাহার মনে কিরূপ ভাব হইতে পারে।

দ্বিতীয়তঃ স্তন জোর করিয়া ছাড়াইলে শিশুর কঠিন অসুখ নিশ্চয় হইয়া থাকে। শিশুর নিকট মাতৃ স্তনের মত জিনিষ আর নাই।

স্মরণ শক্তি নষ্ট হইবার কারণ

১। শিশুদের স্বাধীন ভাবের পরিবর্ত্তন করিলেই, স্মরণ শক্তি নষ্ট হয়, মনে কর একটু শিশু শুইয়া আছে বা শিশুর নিজের মনে হাত পা ছুড়িতেছে, তুমি হয়ত তাহাকে ক্ষঠাইয়া নাচাইলে বা হাসাইলে বা অন্য কোন ভাবে মনের চঞ্চলতা উপস্থিত করিলে মোট কথা যে কোনভাবেই হউক শিশুর মন যত চঞ্চল করিবে স্মৃতি শক্তি তত নষ্ট হইয়া যাইবে।

২। শিশুদের মারিলেও স্মৃতিশক্তি নষ্ট হইবে। যে সমস্ত শিশু মার বেশী খায় তাহাদের লেখাপড়া কিছুতেই হইবে না। বর্ত্তমান স্কুলে যে সমস্ত ভাল ছেলে আছে দেখিবে তাহারা প্রত্যেকেই পিতা মাতার আদরের ছেলে। আমরা মনে করি মারধর গালি গালাজ করিলেই ছেলের লেখা পড়া হইবে, কোন দিনও না।

স্মরণশক্তি বৃদ্ধি হইবার উপায়

১। একখানা তক্তা কাঠ মাথার উপর রাখিয়া অন্য একখানা কাঠ বা কাঠের হাতুড়ী দিয়া আস্তে আস্তে ঘা দিলে স্মরণশক্তি বৃদ্ধি হয়।

২। প্রাতে দুই তোলা গব্য ঘৃতের সহিত ২টা পাতি লেবুর রস মিশাইয়া গরম করিয়া কিছু দিন সেবন করিলে, স্মরণশক্তি

বৃদ্ধি হয়, মস্তিষ্ক স্নিগ্ধকর হয়, চক্ষুর তেজ বাড়ে, ও শরীরের শক্তি বৃদ্ধি হয়। ১৬ বৎসর বয়সের পূর্ব্বে ও ৫০ বৎসরের পর ইহা খাইবেনত, তাহাদের উপকার হইবে না।

ঘৃত ব্যবহারের বিধি

১৬ বৎসর পূর্ব্বে ও ৫০ বৎসরের উর্দ্ধে কাঁচা ঘৃত বেশী খাওয়া একেবারেই উচিৎ নয়, কারণ ১৬ বৎসরের পূর্ব্বে বীর্য্য অত্যন্ত পাতলা থাকে সেই সময় ঘৃত বেশী খাইলে বীর্য্য শুষ্ক করিয়া দেয়, বৃদ্ধি হইবার পক্ষে বাধা পড়ে। এই সময় মাখম দুগ্ধ বিশেষ উপকারী। আর ৫০ বৎসরের উর্দ্ধে ঘৃত খাইলে হজম হয় না, এই বয়সে দুগ্ধ বিশেষ উপকারী।

১৮ বৎসর বয়স হইতে ৪০ বৎসর পর্য্যন্ত ক্রমান্বয়ে ঘৃতের মাত্রা বাড়াইয়া খাইলে শরীরে বল হয়, বীর্য্য গাঢ় হয়; এই সময় ঘৃতে বিশেষ উপকার করে; কারণ ঘৃত সঙ্কোচক (contractive) জানিবে।

নিষিদ্ধ আহার

১। তাল ও কলা এক সঙ্গে খাইবে না ইহা খাইলে ক্রিমি বৃদ্ধি হয়, ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ক্রিমির উপদ্রব অনুভব হইবে।

২। কলা, গুড় অথবা চিনি বাতাসা এক সঙ্গে খাইবে না ইহাতেও ক্রিমি অত্যন্ত বৃদ্ধি হইবে, ২৪ ঘণ্টার মধ্যেই ক্রিমির উপদ্রব বুঝিতে পারা যাইবে।

৩। খালি পেটে তাল, ও আহারের পর বেল খাইলেও ক্রিমি ও পত্তিক বৃদ্ধি হইবে। ইহাতেও সেই দিবসই ক্রিমি পত্তিকের জন্য কষ্টভোগ করিতে হইবে। শেষে অনেক রোগই হইতে পারে।

৪। পিয়াজ দিয়া ডিম পাক করিয়া খাইবে না, তাহাতে বায়ু অত্যন্ত বৃদ্ধি হইবে, প্রস্রাব অত্যন্ত বেশী হইবে, ইহাতে বহুমূত্র রোগের সাহায্য করে, একদিন খাইয়া দেখিলেই বুঝা যায়, সেই দিন ঘুম কম হইবে, প্রস্রাব অত্যন্ত বৃদ্ধি হইবে।

৫। মধু, মুড়ী ও ঘৃত খাইয়া তখন তখন জল খাইবে না, আর ভরা পেটে ঘৃত খাইবে না, অম্বলের ব্যারাম হইবে।

৬। প্রাতে ৮৷৯টা পর্য্যন্ত পেট ভরা ভাত খাইবে না, তাহাদের ডিস্‌পেপ্‌সিয়া রোগ হইবে। বর্ত্তমান কল কারখানার ও অফিসের বাবুদের অধিকাংশ লোকের এই দরুণ ডিস্‌পেপ্‌সিয়া রোগ হইয়া থাকে। প্রাতে পেটভরা খাইলে পাচকাগ্নী নির্ব্বাণ হয় কারণ প্রাতে ধীর ধীর করিয়া আমাদের পাচকাগ্নী বৃদ্ধি পাইতে থাকে সেই সময় যদি পেট ভরা খাওয়া যায় সেই অগ্নি বৃদ্ধি হইতে পারে না।

৭। আমরা মনে করি ভাত যত নরম হইবে ততই সকালে হজম হইবে। কিন্তু তাহা নয়, ছোট বালক বালিকাদেরও ৫০

বৎসরের উপর বৃদ্ধদের নরমভাত উপকারী ও যুবকদের অর্থাৎ ২০ বৎসর বয়স হইতে ৫০ বৎসর বয়সের লোকদের শক্ত ভাত উপকারী ও সহজ হজম হয়। শক্ত ভাত বলিলে চাউল চাউল ভাত নয়।

৮। সন্ধি সময় আহার করিবে না, দিন যায় রাত্রি আসে এই সময়কে সন্ধি বলে; এই সময় খাইলে শরীরের বিশেষ ক্ষতি করে।

নিষিদ্ধ কার্য্য

১। অনেকের অভ্যাস আছে চৌকি অথবা চেয়ারে বসিয়া পা নাচাইতে (নাড়িতে) থাকে। এরূপ পা নাচান কখনই উচিৎ নয়, কারণ উক্ত ভাবে নাচাইলে ব্যান বায়ুর বিচ্যুতি ঘটে, সেই জন্য বাত রোগ নিশ্চয় হইয়া থাকে; যাহারা পা নাচান অভ্যাস আছে তাহাদের বাত রোগ নিশ্চয় হইয়াছে, কিছু দিন বাদেই দেখিতে পাইবে। পরীক্ষা করিলেই দেখা যায়।

২। আহার করিয়া অন্ততঃ ১০।১৫ মিনিট বিশ্রাম না করিয়া কোন স্থানে যাইবে না। তাহাতে ভুক্তদ্রব্য হজম কিছুতেই হয়, না, কিছু দিন বাদে অম্ল, অজীর্ণ (ডিস্‌পেপ্‌সিয়া) ও অন্যান্য রোগ নিশ্চয় হইয়া থাকে! বর্ত্তমান অফিসের ও কল কারখানার বাবুদের এই দরুণই বেশী ঐ রোগ হইয়া থাকে।

একটা প্রবাদ আছে—

"খাইয়া যে না জিরাইয়া যায়,
তাহার পাছে পাছে যম ধায়।"

৩। উপর দিকে বা এদিক ওদিক চাহিয়া পথে চলিবে না, কারণ পথের দিকে চাহিয়া না চলিলে সর্ব্বদাই বিপদ হইতে পারে। প্রত্যেক পদক্ষেপেই বিপদ হইয়া থাকে; কম আর বেশী—অতএব কখনও পথের দিকে না চাহিয়া চলিবে না।

৪। পুণ্য কার্য্য করিয়া বলিতে নাই, তাহাতে পুণ্য ক্ষয় হইয়া যায়, এবং পাপ করিয়া না বলিলে ক্ষতি হয়, বলিলে পাপক্ষয় হয় ও পাপের জন্য অনুতাপ আসিলে পাপ ব্যাধি আরোগ্য হয়।

৫। কেহ তোমার অন্যায় করিলে অভিসম্পাত করিবে না, মনে কর একটি লোক তোমার একটা ক্ষতি করিয়াছে কি করিতেছে তুমি তাহাকে বলিলে এই লোকটা সত্বর মরিত তবে রক্ষা পাওয়া যাইত, এই বলায় তোমারই আয়ুক্ষয় হইবে। কিন্তু একটি লোক দশ জনের ক্ষতি করিতেছে সেই ক্ষেত্রে যদি সকলেই বলে ভবে তাহার ক্ষয় নিশ্চয়।

সূক্ষ্মশক্তির প্রতিঘাত (Re-action)

পরশ্রীকাতর, অন্য লোকের উন্নতি দেখিয়া মনে মনে দুঃখীত বা কাতর হইওনা, তাহাতে যাহার শ্রী দেখিয়া কাতর

হও তাহার দিন দিন উন্নতিই হইবে, লাভের মধ্যে তোমার শ্রী নষ্ট হইবে। ক্রমে ক্রমে তোমার অবনতি হইতে থাকিবে।

পরনিন্দা—কাহাকেও নিন্দা করিও না, যাহাকে যে কার্য্যের জন্য নিন্দা করিবে, এমন একদিন আসিবে তোমাকে তাহা করিতে হইবে। মনে কর একজন মদ খায়, তুমি যদি তাহাকে নিন্দা কর, এমন সময় আসিবে যে তোমার মত মদখোর আর নাই, ইহা নিশ্চয় এই সব সূক্ষ্ম শক্তির হাত কিছুতেই এড়াইতে পারিবে না। (নোট করিয়া রাখিয়া দিও দেখিবে যে যে বিষয়ের জন্য নিন্দা করিবে তাহার জীবনে তাহা করিতেই হইবে)

দ্বিতীয়তঃ যাহার নিন্দা করিলে তাহার পাপক্ষয় হইবে, তোমার লাভ হইল অনেক কাজেই তোমার নিন্দা হইতে থাকিবে, দশজনে নিন্দা নিশ্চয় করিবে।

ক্রোধ, হিংসা দ্বেষ যাহাই করনা কেন তোমার নিজেরই ক্ষতি জানিবে। ক্রোধের গুহ্য বিষয় ৪র্থ ভাগ বা সাধন রহস্যে পাইবে।

নাম ধরিয়া ডাকিয়া ঘুম হইতে উঠাইতে নাই

প্রথম কারণ যাহাকে নাম ধরিয়া ডাকিয়া ঘুম হইতে উঠাইবে, নোট করিয়া রাখিলে দেখিতে পাইবে সেই দিন রাত্রের মধ্যে,

কোনরূপ ক্ষতি, বা মানসিক বা শারীরিক অশান্তি উপস্থিত নিশ্চয় হইয়াছে। মোট কথা সেই দিনটা তাহার ভাল যায় না।

দ্বিতীয়তঃ আমরা শুধু নামের দ্বারা পরিচিত, নাম ধরিয়া ডাক না দিলে কেহ সাড়া দেয় না। আমাদের ঘুমের মধ্যে সূক্ষ্মদেহ (স্বপ্ন সূক্ষ্মদেহের মধ্যে) অন্যত্র যায় সেই সময় নাম ধরিয়া ডাকিলে প্রাণে বাধা প্রাপ্ত হয়। তাহাতে স্মৃতিশক্তি নষ্ট হয়, আয়ুক্ষয়ও হয়। যদি কাহাকেও জাগাইতে হয় তবে গায়ে হাত দিয়া জাগাইবে। ঘুমের মানুষ জাগানই ভাল নয়। কারণ তাহাতে তাহার ঘুমের নষ্ট হয়।

দুগ্ধপায়ী শিশুদের সর্দ্দি আরোগ্যের উপায়

শিশুদের সর্দ্দি হইলে সেই দিন শিশুকে গোদুগ্ধ খাওয়াইবে না, সাবু, বার্লি ইত্যাদি খাওয়াইবে, প্রসূতিকেও সেই দিন নারিকেল দুধ ও দধি খাইতে দিবে না। এবং এক ঝিনুক অথবা চামুচ তুলসী পাতার রস ২।৪ ফোটা খাঁটি মধু দিয়া দিলে ২।৩ বার খাওয়াইলেই শিশুর সর্দ্দি ভাল হইবে।

দুগ্ধপায়ী শিশুর পেট কামড়ানী আরোগ্যের উপায়

প্রসূতির গুরুপাক জিনিষ ভোজন, অধিক বেলায় ভোজন এই সব কারণেই শিশুর পেট কামড়ায়, শিশুর পেট কামড়ানী হইলে প্রথমতঃ দেখিতে হইবে তাহার সেই দিন বাহ্য হইয়াছে কি না, যদি বাহ্য হইয়া না থাকে, তবে যাহাতে বাহ্য হয় তাহার প্রক্রিয়া অবলম্বন করিতে হইবে (সহজে শিশুদের বাহ্য করাইবার প্রণালী পরে পাইবে।) যদি বাহ্য হইয়া গেলেও শিশু সুস্থ না হয়, তখন প্রসূতির মাইর দুধ একটি ঝিনুকে লইয়া তাহার মধ্যে এক কোয়া রসুন কোচিয়া অর্থাৎ চিরিয়া ১০।১৫ মিনিট ভিজাইয়া রাখিয়া সেই দুধ খাওয়াইয়া দিবে ও পেটে গরম সেক্ দিবে ইহাতে অতি অল্প সময়ে শিশুর পেট কামড়ানী আরোগ্য হইবে।

শিশুর কাণ কামড়ানী আরোগ্যের সহজ উপায়

শিশুরা কথা বলিতে পারে না এরূপ অবস্থায় কোন অসুখ হইলে বড়ই অশান্তির বিষয় হইয়া পড়ে, তবে শিশুদের কাণে অসুখ হইলেই তাহারা অনেক সময়েই কাণ আঁচড়াইতে থাকে আর মাই পর্য্যন্ত খায় না, সর্ব্বদাই চিৎকার করিয়া কান্দিতে

থাকে, অতএব কৌশলে শিশুর কি অসুখ হইয়াছে ঠিক করিতে হইবে।

কাণ কামড়ানী হইলে একটু সরিষার তৈলের মধ্যে এক কোয়া (অর্থাৎ এক খণ্ড) রসুন চিরিয়া দিয়া ঐ তৈল গরম করিয়া সামান্য উষ্ণ থাকিতে থাকিতে কাণে ২।৩ ফোঁটা দিয়া দিতে হইবে ও নেক্‌ড়ার পুট্‌লী করিয়া, আগুনে গরম করিয়া কাণে সেক দিতে হইবে, তাহা হইলেই অতি সত্বর কাণ কামড়ানী আরোগ্য হইবে, শিশু কেন প্রত্যেকেরই এই ঔষধটি আশু যন্ত্রণা নিবারক ও উপকারী।

দুগ্ধপায়ী শিশুদের পেটের অসুখ আরোগ্যের উপায়

শিশুদের পেটের অসুখ হইলে গোদুগ্ধ বন্ধ করিয়া দিতে হইবে, বার্লি, এরারুট, খাওয়াইবে এবং আটকিরা গাছ (দিনাজপুর প্রভৃতি স্থানে আটিশ্বর গাছ বলে ও কলিকাতার ঐদিকে আইটালী গাছ বলে) এই গাছের পাতা, পাকা ও কাঁচা গোটা একত্র করিয়া সামান্য জলের ছিট্ দিয়া শিলে বাটিয়া রস বাহির করিয়া লইবে, সেই রস ঝিনুক অথবা চামচে করিয়া গরম করিবে, যখন গরম করিতে করিতে শুখাইয়া ক্ষীরের মত হইবে, তখন নামাইয়া রাখিবে তৎপর সেই ক্ষীর ২।৩ রতি পরিমাণ প্রসূতির স্তনের দুগ্ধ সামান্য

দিয়া গুলিয়া অর্থাৎ এক চাম্‌চে কি এক ঝিনুক দুগ্ধের সহিত গুলিয়া কিছু মিশ্রি চূর্ণ মিশাইয়া দিনে ২।৩ বার খাওয়াইয়া দিবে। অধিকাংশ শিশুর এক দিনেই পেটের অসুখ, (পাতলা বাহ্য) আরোগ্য হইবে, কাহারও বা ২।৩ দিনও লাগিতে পারে। মোট কথা অসুখ কমিয়া গেলে আর বেশী ঔষধ খাওয়াইবে না। বিশেষ উপকারী ও পরীক্ষিত ঔষধ।

দুগ্ধপায়ী শিশুদের চক্ষু উঠিলে অর্থাৎ চক্ষু লাল হইলে আরোগ্যের উপায়

শিশুর চক্ষু উঠিলে মাতার স্তনের দুগ্ধ, স্তন চখের ধারে নিয়া টিপিয়া ২।৩ বার দিলেই শিশুর চোখ উঠা ভাল হইবে।

চক্ষু উঠার অন্য ঔষধ

থালকুনি পাতা হাতে রগড়াইয়া ২।১ ফোটা রস দিনে ২।৩ বার চক্ষে দিলেও শিশুর চোক্‌ উঠা ভাল হইবে।

দুগ্ধপায়ী শিশুদের ফোড়া, বিষফোট্ বা কোন স্থানে আঘাত জনিত বেদনা, মচকান বা ফুলা আরোগ্যের সহজ উপায়

শিশুদের কোন স্থানে ফোড়া বা বিষফোট্ বা আঘাত জনিত বেদনা হইলে তখন, অর্থাৎ খুব বড় না হইতে মাতার মুখের অমৃত (থুথু) দিনে ২।৩ বার ফোটের উপর প্রলেপ দিবে এবং আঘাত লাগিলে সেই স্থানে থুথু দিয়া মালিশ করিয়া দিবে। অতি অল্প সময়ের মধ্যে আরোগ্য হইবে, আর কোন ঔষধ বা ডাক্তার কবিরাজের দরকার হইবে না, তবে খুব বড় হইলে আর এই প্রক্রিয়ায় সহজে আরোগ্য হইবে না। ব্যাধি অঙ্কুরেই বিনাশ করা উচিৎ।

দুগ্ধপায়ী শিশুদের হাম আরোগ্যের সহজ উপায়

২।৩ মাসের শিশুদেরই এক রকম হাম (লুন্তী বা মাসি, পিসিও কেহ কেহ বলে) হইয়া থাকে। এই হাম হইলে শিশুদের গায়ে তৈল দিবে না, এবং লোয়াইল (রোয়াইল) গাছের পাতা শিশুর গায়ে বুলাইয়া দিবে, আর সেই পাতাই বিছানার উপর পাতিয়া শিশুকে শোয়াইবে, ২।১ দিনেই শিশুর হাম আরোগ্য হইবে

হাম অবস্থায় স্নান বন্ধ দিবে না, এবং প্রসূতিকেও ২।৩ দিন মাছ ও মসুরী ডাল খাইতে দিবে না। হাম বসিয়া গেলে অনেক সময় শিশুদের মৃত্যু পর্য্যন্ত হয় অতএব হাম হইলে অবহেলা করিবে না।

শিশুদের মুখের ভিতরের ক্ষত রোগের ঔষধ

সোহাগার খৈ চূর্ণ করিয়া খাটি মধুর সহিত মিলিত করিয়া মুখের ভিতরের ও ওষ্ঠের ক্ষতে দিলে ২।৩ দিনে আরোগ্য হইবে। বিশেষ পরীক্ষিত ঔষধ।

শিশুদের বাহ্য করাইবার সহজ প্রণালী

শিশুদের ও বালক বালিকাদের প্রত্যহ বাহ্য হইতেছে কিনা, ও কি রকম, কতবার বাহ্য হয় বিস্তারিত মাতার দেখা কর্ত্তব্য। শিশুদের যদি এক দিন বাহ্য না হয়, আর বিলম্ব না করিয়া রাত্রিতে যাহাতে বাহ্য হয় তাহার ব্যবস্থা করিতে হইবে নাচেৎ শিশুদের পেট কামড়ানী ও অন্যান্য অসুখ সত্বরই হওয়ার বিশেষ সম্ভাবনা। শিশুদের অসুখ অতি অল্প কারণেই হইয়া থাকে।

বাহ্য করাইবার প্রণালী।—একটি পানের বোটায় কিঞ্চিৎ খাটি মধু মাখাইয়া শিশুর গুহ্যদ্বার দিয়া প্রবেশ করাইয়া দিবে, এরূপ

ভাবে ২।৩ বার মধু দিয়া ভিতরে দিবে আবার বাহির করিয়া আনিবে ২।৩ বার দেওয়ার অর্থ মধু যাহাতে গুহ্যের মধ্যে একটু বেশী লাগে সেই জন্য, শেষ বার বোটাটি অর্দ্ধ ইঞ্চি কি তাহার চেয়ে কিছু বেশী ভিতরে দিয়া কিছু সময় অপেক্ষা করিলেই শিশুর বাহ্য হইবে। শিশুদের বাহ্য করাইবার এরূপ সহজ প্রণালী আর নাই।

বকুল ফুলের বীচি জল দ্বারা ভাল ভাবে শীলে বাটিয়া গুহ্যদ্বারে দিলও বাহ্য সহজে হয়, কিন্তু তাহাতে গুহ্যদেশ ভয়ানক জ্বালা করে।

শিশুদের জ্বর আরোগ্যের উপায়

শিশুদের জ্বর হইলে যখন মাই খাইতে আরম্ভ করে, তখনই মাতা জ্বর হইয়াছে কিনা বুঝিতে পারে, মাইতে থার্ম্মোমিটারের কাজ করে, মাই মুখে দিলেই গরম বোধ হইবে, এই সহজ উপায় ছাড়া শিশুর জ্বর বিশেষ ভাবে বুঝিতে পারা যায় না। কিন্তু যাহারা সন্তানকে মাই দেয় না তাহারা এই সুবিধাটুকু পায় না; শিশুদের শরীর গরম অনেক কারণে হইয়া থাকে, গরম হইলেই যে জ্বর হইয়াছে এমত নয়, কিন্তু মাই মুখে দিলে এক জ্বর ছাড়া অন্য ভাবে শরীর গরম হইলে মুখের ভিতর গরম হইবে না। অতএব শিশুদের জ্বর বুঝিবার ইহাই সহজ উপায়। এখন জ্বর হইলে কি করা উচিৎ, শিশুর জ্বর হইলে প্রসূতির সেই দিন দুই বেলা ভাত খাওয়া

উচিৎ নয়, এক বেলা ভাত ও এক বেলা রুটী ইত্যাদি খাইতে দিবে। এবং শিশুকে আধ তোলা পরিমাণ তুলসী পাতার রস একটু সন্ধব লবণ দিয়া দিনে ২ বার খাওয়াইবে, এক দিন কি দুই দিনেই জ্বর ভাল হইবে।

শিশুর সর্দ্দিজ্বর আরোগ্যের উপায়

শিশুর সর্দ্দিজ্বর হয় ও কাশি থাকে তবে গো দুগ্ধ বন্ধ করিবে না, ও গরম জলে স্নান করাইবে আর এক ঝিনুক তুলসী পাতার রস সকালে ২।৪ ফোটা খাটি মধু দিয়া খাওয়াইবে। যদি ইহাতে বাহ্য না হয় তবে বাহ্যের প্রক্রিয়া দ্বারা বাহ্যও করাইবে, এবং প্রসূতিকে এই অবস্থা থাকিতে নারিকেল খাইতে দিবে না, ২।১ দিনেই শিশুর সর্দ্দিজ্বর ও কাশ ভাল হইবে।

দ্বিতীয়তঃ যদি উহাতে কাস না কমে তবে একটু পুরাতন তেঁতুল ও আখের গুড় জলের সহিত গুলিয়া এক মাসের শিশুদের ৮।১০ ফোটা ও ইহার পর বয়সের শিশুদের ২০।২৫ ফোটা পর্য্যন্ত উক্ত তেঁতুল গোলা খাওয়াইয়া দিবে। ইহাতে শিশুর সর্দ্দিজ্বর কাসি সংযুক্ত, জ্বর ও কাসি অতি অল্প সময়ে আরোগ্য হইবে। শিশুদের বুকে কফ বসিয়া গেলেও এই তেঁতুল গোলা খাওয়াইলে আরোগ্য হইবে। ভয় নাই কোনরূপ ক্ষতিই হইবে না।

সুপুত্রলাভের উপায়

রমণীগণের ঋতুর পর ষোড়শ দিন পর্য্যন্ত গর্ভধারণ যোগ্য শক্তি থাকে, ইহাই স্বাভাবিক নিয়ম, কিন্তু সুসন্তানকামী ও সুস্থ শরীরাভিলাষী ব্যক্তি ঋতুর প্রথম চারি দিবস ও একাদশ এবং ত্রয়োদশ দিবস একেবারেই বর্জ্জন করিবে। এই ছয় দিন বাদে বাকি দশ দিনের মধ্যে উত্তোরত্তর যত বেশী দিন গত করিয়া গর্ভাধান করিবে সন্তান ততই ভাল হইবে। অর্থাৎ সন্তান সৌভাগ্যশালী, বলবান ও ধনবান হয় এবং সন্তানের পরমায়ু বৃদ্ধি হয়।

২। রাত্রির প্রথম প্রহরে গর্ভাধান হইলে, সেই গর্ভস্থ সন্তান অল্পায়ু হইয়া থাকে। রাত্রির দ্বিতীয় প্রহরে গর্ভাধান হইলে পুত্র দরিদ্র এবং কন্যা দুর্ভাগিনী হয়। তৃতীয় প্রহরে গর্ভাধান হইলে সেই গর্ভস্থ পুত্র কুমতি বিশিষ্ট ও পরকিঙ্কর হইয়া জীবন যাপন করে, কন্যা হইলে দুষ্টা ও পতিঘাতিনী হয়, পরন্তু বার্দ্ধক্যে পর কিঙ্করী হইয়া দারুণ দরিদ্রতা ভোগ করে। কেবল চতুর্থ প্রহরে গর্ভাধান করিলে পুত্র বা কন্যা সর্ব্ব বিষয়ে ভাল হয়। কিন্তু চতুর্থ প্রহর বলিয়া শেষ রাত্রে কিম্বা ভোর বেলা কেহ গর্ভাধান করিবে না। তৃতীয় প্রহর অতীত হইলেই চতুর্থ প্রহরের প্রারম্ভে গর্ভাধান করিতে হইবে।

অতএব সুপুত্র লাভের আশা করিলে প্রোক্ত ছয় দিন বাদে বাকি দশ দিনের মধ্যে রবিবার ও হরিবাসর এবং পঞ্চপর্ব্ব বাদে অন্য দিন রাত্রির চতুর্থ প্রহরের প্রারম্ভেই গর্ভাধান করা কর্ত্তব্য।

পঞ্চপর্ব্ব যথা—অমাবস্যা, পূর্ণিমা, চতুর্দ্দশী, অষ্টমী ও সংক্রান্তি এই কয় দিনের নাম পঞ্চপর্ব্ব। এই পাঁচ দিন ও রবিবার, হরিবাসর দিনে গর্ভাধান শুধু গর্ভাধান নয়, স্ত্রী গমন কোন মতেই কর্ত্তব্য নহে। ইহার কোন দিনে গর্ভাধান করিলে সন্তান ত ভাল হয়ই না, পরন্তু গর্ভাধান ব্যতীত স্ত্রী সংসর্গ করিলেও শরীর নিরোগী ও দীর্ঘজীবি হয় না। প্রোক্ত পঞ্চপর্ব্ব দিনে পুরুষ ও স্ত্রী জাতির শুক্র শোণিত দূষিত হইয়া থাকে। এই জন্য সুস্থ শরীর অভিলাষী ও সুপুত্রকামী স্ত্রী সংসর্গ করিবে না।

স্ত্রী সংসর্গ বিষয়ে অন্যান্য উপদেশ

ঋতু রক্ষাকালে পুরুষের দক্ষিণ নাসিকায় নিশ্বাস বহন সময়ে এবং স্ত্রীর বাম নাসিকায় নিশ্বাস বহন কালে গর্ভাধান বা স্ত্রী সংসর্গ করিতে হয়। নচেৎ পুরুষের বাম ও স্ত্রীর দক্ষিণ শ্বাসে সঙ্গম অল্প সময় স্থায়ী হয়, পুরুষের বীর্য্য অগ্রে পতন হয়, তাহাতে স্ত্রীদের সঙ্গম আকাঙ্ক্ষা মিটে না তদ্দরুণ স্ত্রীদের প্রদরাদি নানারূপ রোগ হইয়া থাকে। বর্ত্তমানে এই সব স্ত্রী রোগেরই প্রাদুর্ভাব উক্ত কারণেই ঘটিয়া থাকে।

গর্ভাধান বা স্ত্রী সংসর্গ সম্পন্ন করিয়া পুরুষ দক্ষিণ কাত হইয়া শয়ন করিবে অর্থাৎ পুরুষের বাম শ্বাস প্রবাহিত করাইতে হইবে।

স্ত্রী বাম কাত হইয়া শুইবে তাহাতে দক্ষিণ শ্বাস প্রবাহিত হইবে। অর্থাৎ স্ত্রীর দক্ষিণ শ্বাস প্রবাহিত করাইতে হইবে, তাহাতে সঙ্গম জনিত শরীরের ক্ষয়, দুর্ব্বলতা নিবারণ হইবে ও শরীর শান্তি বোধ হইবে।

এই জন্য পূর্ব্বে প্রবীণা গিন্নিরা নব বধূকে স্বামীর বাম পার্শ্বে শয়ন করিবার জন্য বিশেষ ভাবে উপদেশ দিতেন, এখনকার তীক্ষ্ণ-বুদ্ধি সম্পন্ন নব্যগণ সাহেবী ফ্যাসনে স্ত্রীকে দক্ষিণ পার্শ্বে রাখেন এবং প্রাচীন সকল প্রথাকেই কুসংস্কার বলিয়া উড়াইয়া দিতে চান্। কিন্তু আমরা ঐরূপ শয়ন প্রথার মধ্যে গভীর উদ্দেশ্য দেখিতেছি।

স্ত্রী ও পুরুষের কামস্থান

স্ত্রী জাতির শুক্লপক্ষে বক্ষঃ, কণ্ঠ, কপোল, ওষ্ঠ, নেত্র, ললাট ও মস্তক এই সপ্তম স্থানে চন্দ্রকলা অবস্থিতি করে।

কৃষ্ণপক্ষে—পদ, অঙ্গুষ্ঠ, গুল্‌ফ, জানু, জঙ্ঘা, কুক্ষি আর কক্ষ এই সপ্তম স্থানে চন্দ্রকলা অবস্থিতি করে।

পুরুষের শুক্লপক্ষে—অঙ্গুষ্ঠ পদ, গুল্‌ফ, জানু, জঙ্ঘা, কুক্ষি আর কক্ষ এই সপ্তম স্থানে চন্দ্রকলা অবস্থিতি করে।

কৃষ্ণপক্ষে—বক্ষঃ, কণ্ঠ, কপোল, ওষ্ঠ, নেত্র, ললাট ও মস্তকে এই সপ্তম স্থানে চন্দ্রকলা অবস্থিতি করে।

স্ত্রীদের বাম অঙ্গে ও পুরুষের দক্ষিণ অঙ্গে কাম বাস করে, সেই জন্য উল্লিখিত স্থানে স্পর্শ করিলে ও সেই অঙ্গে আলিঙ্গনাদি করিলে সহজে বশীভূত হয় ও দ্রবীভূত হয়। এই দরুণও পুরুষের বাম পার্শ্বে স্ত্রীদের শয়নের বিধান আছে।

গর্ভাধান সময়ে কর্ত্তব্য

যে দিন গর্ভাধান করিবে সেই দিন স্বামী ও স্ত্রী উভয়ে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হইয়া, পরিষ্কার বস্ত্র পরিধান করিয়া সুগন্ধি পুষ্পমাল্য কিম্বা কোন প্রকার সুগন্ধ দ্রব্য (এসেন্স) চুলে বা কাপড়ে মাখিয়া, তাম্বুল ভক্ষণ করতঃ পরিষ্কার শয্যায় শয়ন করিয়া উভয়ে হৃষ্টচিত্তে প্রফুল্ল অন্তঃকরণে ধর্ম্মচিন্তা করিতে করিতে গর্ভাধান করিবে, এরূপ নিয়মে গর্ভাধান করিলে, সেই গর্ভের সন্তান সুশীল, ধার্ম্মিক ও উন্নতমনা, সৌভাগ্যবান্, সুখী ও দীর্ঘজীবি হইবে সন্দেহ নাই।

তন্ত্রাদিতে আছে যে দম্পতী যেরূপ আহার, আচরণ করিয়া এবং যেরূপ চেষ্টাযুক্ত হইয়া গর্ভাধান করেন, গর্ভ প্রকৃত সেইরূপ প্রাপ্ত হইয়া থাকে।

বিনা ঔষধে বন্ধ্যা নারীর পুত্রলাভ করিবার উপায়

ঋতু রক্ষাকালে পুরুষের দক্ষিণ নাসিকায় ও স্ত্রীর বাম নাসিকায় নিশ্বাস বহন কালে, পৃথ্বী কিম্বা জল তত্ত্বের উদয় সময়ে গর্ভাধান করিলে নিশ্চয় সন্তান হইবে ; এবং সেই সন্তান সুখী ও সৌভাগ্য-বান হইয়া থাকে ।

ঔষধের দ্বারা বন্ধ্যানারীর পুত্রলাভ করিবার উপায়

ঋতু স্নান করিয়া একটি কদম্ব ফুলের পাতা এক তোলা পরিমাণ শ্বেত বৃহতীর মূল নিজ হস্তে সামান্য জলের ছিট্ দিয়া শীলে ভালরূপ বাটিয়া অর্দ্ধপোয়া ছাগ দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত করিয়া প্রাতে খালি পেটে, দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত সময় খাইবে।

এরূপভাবে ৩।৪ দিন প্রত্যহ নূতন ঔষধ বাটিয়া খাইবে।

বন্ধ্যা নারীর ইচ্ছা (অর্থাৎ নিজে যে কাপড় পরিতে ভালবাসে) এরূপ একখানা শাড়ি কাপড় ও পূজার ভোগের জন্য যাহা ইচ্ছা

৺কালীমাতার নামে মানস করিয়া রাখিবে। (প্রথম যে দিন ঔষধ খাইবে সেই দিনই) অভীষ্ট সিদ্ধ হইলে কালীমাতার পূজার জন্য আশ্রমে নাম লিখিয়া পাঠাইয়া দিবে।

এই প্রক্রিয়াটি দ্বারাই বন্ধ্যাদোষ নষ্ট হইয়া সন্তান নিশ্চয় হইবে।

আমি নিজে একটী স্ত্রীলোককে ঔষধ দিয়াছিলাম সেই ঋতুতেই তাহার গর্ভ হয় ও একটি পুত্র সন্তান হইয়াছিল।

"পুত্র হইবার উপায়"

যাহাদের কেবল মেয়ে হয়, তাহাদের পুত্র হইবার তন্ত্রোক্ত উপায় ঃ—ঋতু স্নানাতে একটি পলাশ ফুলের পাতা বাটিয়া গো-দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত করিয়া একদিন সেবনে পুত্র সন্তান হইবে। পুত্র সুশ্রী ও বীর্য্যবন্ত হইবে।

সংসারে রোগ হইবার অন্যান্য কারণ

১। মিথ্যা অসুখের ভান করার দরুণ, অসুখ নিশ্চয় হইয়া থাকে। মনে কর এক সংসারে পাঁচটি মেয়ে ছেলে আছে প্রত্যেকেই কম বেশী কর্ম্ম ইচ্ছা করিলেই করিতে পারে, ইহার মধ্যে একজন হয়ত শরীরে কোন অসুখ নাই, অথচ আমার শরীর ভাল নয়, মাথা ঘোরে, হাত, পা কামড়াইতেছে এরূপ অসুখের ভান করিয়া কর্ত্তব্য কার্য্যে অবহেলার দরুণ কিছুদিনের মধ্যে তাহার এমন অসুখ হইবে যে প্রকৃত প্রস্তাবে তাহার শুইয়াই থাকিতে হইবে। এসব বিষয় জয়েণ্ট পরিবার মধ্যে ও ঝি চাকরদের মধ্যে বেশী হইয়া থাকে। এমন অনেক লোক আছে মনে মনে বলে সংসারে অনেক লোকই আছে আমি অনর্থক খাটিয়া মরি কেন উহারাই করুক, ইত্যাদি ভাবের কথা বলিয়া থাকে। কিন্তু কর্ম্ম করিলে কি শরীরের ক্ষয় হয় তাহা নয়; বরঞ্চ কর্ম্ম না করিলেই ব্যাধি অনিবার্য্য। যদি কেহ এরূপ করে সে যেন নোট করিয়া দেখিলেই সত্য মিথ্যা বুঝিতে পারিবে।

২। খাদ্যের বিভিন্নতা দরুণও অসুখ হইয়া থাকে। মনে কর এক পরিবারে ১০ জন লোক আছে, ইহার মধ্যে দুইজন হয়ন টাকা পয়সা রোজগার বেশী করে ও চাকর চাকরাণী আছে, এই ক্ষেত্রে যদি যাহারা উপার্জ্জন বেশী করে বা কর্ত্তা গিন্নি ১০টা জিনিষ দিয়া খায়, আর চাকর চাকরাণী ও অন্যান্যের জন্য শুধু ডাল ভাত, এইরূপ খাদ্যের বিভিন্নতা যে পরিবারে হয়, সেই পরিবারেও অসুখ

লাগিয়াই আছে, আজ কর্ত্তার অসুখ, কাল গিন্নির অসুখ, পরস্ব ছেলে মেয়ের অসুখ আছেই, মোট কথা খাদ্যের বিভিন্নতা দরুণ যে টাকা আয় হইল মনে কর, তাহার চতুর্গুণ টাকা হয় ত ডাক্তার কবিরাজে ব্যয় হইয়া গেল, আমরা লক্ষ্য করি না বলিয়াই ধরিতে পারি না কেন অসুখ হইল; অতএব যখন যাহা খাদ্য তৈয়ার হয় কম বেশী করিয়া সংসারে যত জন লোক আছে প্রত্যেককেই দেওয়া উচিৎ। তুমি কর্ত্তা গিন্নি আছ বলিয়া বাটি ভরা দুধ খাও ঝি চাকরদের এক চামুচ্ করিয়া দেও তাহাও ভাল।

৩। যে পরিবারে স্ত্রীলোকেরা পাকের কার্য্যে অবহেলা করে, অর্থাৎ কোন রকম ভাবে গুটি সিদ্ধ করিয়া আসিতে পারিলেই বাঁচে, এরূপ অবহেলার দরুণ অন্ন দোষিত হয়, সেই অন্ন খাইলেও পরিবার মধ্যে অসুখ হইয়া থাকে। যে সব স্ত্রীলোক এভাব করে তাহাদের পাকও ভাল হয় না আর খাইয়াও তৃপ্তি হইবে না।

৪। অনেক মেয়েছেলের অভ্যাস আছে, পাক করিতে যাইয়া, কি রকম পাক করিলেন, অন্য একজন দ্বারা চাখাইয়া লবণ মরিচ ঠিক করিয়া লয়, ইহাতেও অন্ন দোষিত হয়। স্বামী ও অন্যান্য গুরুজনের জন্য হয়ত পাক করিতে গিয়াছেন, পাক নামাইবার পূর্ব্বে হয়ত একটি ছোট মেয়ে দিয়াই বা সময়ে ঝি চাকর দিয়াই পরীক্ষা করিয়া থাকে, কাহাকেও নিকটে না পাইলে, হয়ত নিজের জিহ্বায় দিয়াই পরীক্ষা শেষ করিল।

এরূপ যাহারা করে তাহাদের প্রথম পাপ গুরুজনকে উচ্ছিষ্ট ভোজন করান, দ্বিতীয়তঃ তাহাদের এই দরুণ রান্নার কোন জিনিষই

ভাল হয় না, পরীক্ষা করিয়া দেখিলে বুঝিতে পারিবে খাইয়া তৃপ্তি কিছুতেই হইবে না। এই দরুণও সংসারে রোগের সৃষ্টি হইয়া থাকে। যে পরিবারে এরূপ করিয়া থাকে, তাহারা এ বিষয় লক্ষ্য করিলেই রোগ হয় কিনা বুঝিতে পারিবে।

আর একটি কথা বলি—উক্তরূপ ভাবে না চাখাইয়া নিজের আন্দাজ মত লবণ মরিচ দিয়া ভগবানের নাম নিয়া পাক নামাইয়া দেখিবে শাক অন্ন হইলেও খাইয়া তৃপ্তি হইবে ও পাক নিশ্চয় ভাল হইবে।

৫। বাসি হাড়ি পাতিলে, অন্ন পাক হইলেও অন্ন দোষিত হয়, ইহাও একটি সংসারে রোগের কারণ, লক্ষ্য করিয়া দেখিলেই বুঝিতে পারিবে বিধবাদের ঘরে যাহা কেন পাক না হউক তাহা খাইয়া তৃপ্তি আছে, পাকও ভাল হয়, আর অসুখও কম হয়। অতএব প্রত্যহ বাসন পত্র মাজিয়া ঘসিয়া পাক করা উচিৎ।

৬। স্নান না করিয়া অথবা রাত্রিবাস কাপড় না ছাড়িয়া পাক করিলও অন্ন দোষিত হয়। সেই অন্ন খাইলেও রোগের সৃষ্টি হইয়া থাকে।

যে সব পরিবারে হয় লক্ষ্য করিয়া দেখিবে তাহাদের পরিবারে অসুখ বেশী হইবেই, এমন কি অসুখ লাগিয়াই থাকে।

অভাব হইবার কয়েকটি বিশেষ কারণ

কোন কোন সংসারে টাকা পয়সা আয়ও হইতেছে অথচ কুলাইতেছে না হাওলাত বরাতও ছাড়ে না; আর কেহ হয়ত তাহার চেয়ে কম আয় করিয়াও বেশ সংসারি করিতেছে হাওলাত বরাতও নাই। তবে এই সব কেন হয় তাহার কয়েকটি কারণ এখানে দিলাম, লক্ষ্য করিয়া দেখিলেই বুঝিতে পারিবে।

১। জিনিষ অযথা নষ্ট করিলে, অভাব নিশ্চয় হইবে। মনে কর একমুষ্টি ভাতও যদি অকারণ নর্দ্দমায় ফেলে দেওয়া হয়, একদিন না একদিন সেই একমুঠো ভাতের অভাব নিশ্চয় হইবে। আর একমুঠো কেন বিশ মুঠোও যদি কোন জীবকে খাওয়াইতে ব্যয় হয়, তাহাতে অভাব হইবে না, অতএব কোন জিনিষই অবহেলা করিয়া ফেলিও না।

তৃণ হতে কার্য্য হয়, যদি যত্নে রাখে।

২। মদ, গাঁজা, ইত্যাদি নিশার জিনিষ কোন ঔষধার্থে ব্যবহার না করিয়া যদি ফুর্ত্তির জন্য ব্যবহার করা হয়, এই অপব্যবহারের জন্য অভাব নিশ্চয় হইবে।

৩। তাশ, পাশা ইত্যাদি খেলিয়া সময়ের অপব্যবহার যাহারা করিবে তাহাদেরও অভাব নিশ্চয় হইবে। কিন্তু

শরীর রক্ষার্থে যদি কোনরূপ ব্যায়াম বা খেলা করা হয় তাহার জন্য অভাব হইবে না।

৪। কোন কাজ না করিয়া বাজে গল্প করিয়া যাহারা সময় নষ্ট করে, সেই সময়ের অপব্যবহারের দরুণ অভাব নিশ্চয় ভোগ করিতে হইবে। শেষে চাকরী বা কোন কাজের চেষ্টা করিলেও সহজে জুটিবে না। একটা কথা আছে পরের বেগার দিবে তথাপি বসিয়া থাকিবে না। অতএব প্রত্যেকেরই শুধু বসিয়া না থাকিয়া কর্ম্ম করা উচিৎ। সেই জন্য ঘুমান বা বাজে কথা বলা কর্ম্ম নয়।

(সাধু মহাপুরুষগণ বলিয়া থাকেন, ভারত এই অবহেলা ও অপব্যবহারের দরুণ পরাধীন ও দুর্দ্দশাগ্রস্থ। জার্ম্মেনী ও জাপানে গেলে দেখিবে যে রাস্তায় এক টুকরা কাগজও পাইবে না, কিন্তু ভারতে তাহার অভাব নাই, এই সব অপব্যবহার ও অবহেলার দরুণ জিনিষে অভিসম্পাৎ দেয়, সেই দরুণই আমাদের এত অভাব ভোগ করিতে হইতেছে।

সাধু মহাত্মাদের নিকট না থাকিলে প্রকৃত সংসারী শিক্ষা হয় না, মহাপুরুষদের দেখিবে তাঁহাদের একটি দন্তকাষ্ঠ (খর্‌কা) দিলে অর্দ্ধেক কাজে ব্যয় করেন বাকী অর্দ্ধেক যত্নে রাখিয়া দেন। তাঁহারা সামান্য এক টুকরা কাগজও ফেলে দিবেন না। খামের চিঠিখানা আসিলে খামখানা ছিড়িয়া চিঠি পড়িয়া চিঠি ও খাম উভয়ই যত্নে রাখিয়া দেন। আমরা কি করি চিঠিখানা পড়ি আর খামখানা ফেলে দেই।

আমি মাত্র সামান্য কয়েকটি বিষয় দিলাম এরূপভাবে কত জিনিষের কত রকম ভাবে অপব্যবহার করি তাহার ইয়ত্তা নাই। অভাবও ছাড়ে না।

সুখ শান্তি পাইবার প্রধান উপায়

সর্ব্বদা পরের সুখ শান্তি যাহাতে হয়, তাহার চেষ্টা করিলে এবং পরের মঙ্গল চিন্তা করিলে ও পরের দুঃখে দুঃখিত হইলে আপন সুখ উপস্থিত হয়। এই সব বৈজ্ঞানিক শক্তি।

পরের অনিষ্ট করিবার জন্য মনে যেই উদয় হইবে, অনিষ্ট করবার পূর্ব্বেই নিজের অনিষ্ট হইয়া থাকিবে, পরীক্ষা করিয়া দেখিও।

শুভ কাজ সিদ্ধির উপায়

১। যে কোন শুভ কাজই হউক, ছোট আর বড়, কার্য্য শেষ হইবার পূর্ব্বে কাহারও নিকট বলিবে না; যদি পরামর্শ করা দরকার হয়, তবে একজন কি দুই জনের

সহিত করিবে, ৩ কান যেন না হয়, তিন জনের কাছে বলিলেই সেই কার্য্যসিদ্ধির পক্ষে বিঘ্ন ঘটিবে নিশ্চয়।

২। শুভ কাজ উপস্থিত হইলে যাহা আজ করিতে পার তাহা কাল করিব বলিয়া রাখিও না, তাহাতেও সেই কার্য্যে বিঘ্ন উপস্থিত হইবে, যদিও কাজ হয় তথাপি কিছু না কিছু অসুবিধা ভোগ করিতে হইবেই, ষোল আনা সর্ব্বাঙ্গসুন্দর কিছুতেই হইবে না।

৩। যে কোন শুভ কাজই হউক না কেন, "কাল" করিব বলিও না বরঞ্চ বলিও আগামী দিন দিব বা করিব। "কাল" কথাটা ভাল নয় "কাল" বলিলে সেই কার্য্য প্রায়ই সুশৃঙ্খলা মত হয় না।

একটা উদাহরণ দিতেছি—মনে কর তোমার নিকট একজনে টাকা পাইবে তোমার দিতে হইবে ও দেওয়ারও ইচ্ছা আছে, এবং টাকা আজও দিতে পার যোগার আছে অথচ তুমি মনে মনে ভাবিলে যে কাল কতক টাকা পাওয়ার কথা আছে, তাহা পাইলে দিবে। দেখিবে সেই টাকা কাল দেওয়ার পক্ষে প্রায়ই বাধাবিঘ্ন উপস্থিত হইবে।

তন্ত্রোক্ত দুর্ভাগ্য নষ্টের কয়েকটি প্রণালী

মানুষের সুসময় ও দুঃসময় দুই উপস্থিত হয়, দুঃসময় উপস্থিত হইলে নিম্নলিখিত প্রক্রিয়া করিয়া দেখিবে, অনেক উপকার হইবে।

১। পুষ্যা নক্ষত্রে শ্বেত আকন্দ গাছের শিকড় দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত সময় পূর্ব্বদিন স্ত্রী সঙ্গমাদি রহিত হইয়া শুদ্ধাচারে, উত্তোলন করিয়া দক্ষিণ বাহুতে শিকড় বন্ধন করিলে দুর্ভাগ্য বা দুঃসময় নষ্ট হইয়া সৌভাগ্য বা সুসময় উদয় হয়।

২। গোরচনা ও কুঙ্কুম দ্বারা ভুর্জ্জপত্রে নাম লিখিয়া মধু মধ্যে স্থাপন করিলে দুঃসময় নষ্ট হইয়া সুসময় বা সৌভাগ্য উদয় হইবে।

স্ত্রী জাতির

১। কুঙ্কুম, গোরচনা, ও আলতা দ্বারা স্ত্রীর নাম লিখিয়া মধু মধ্যে রাখিলে দুর্ভাগা স্ত্রীর সৌভাগ্য উদয় হয়।

২। কুঙ্কুম ও আলতা দ্বারা বিল্বপত্রে স্ত্রীর নাম লিখিয়া মধু মধ্যে স্থাপন করিলে স্ত্রীজাতির দুর্ভাগ্য নষ্ট হইয়া সৌভাগ্য উদয় হইবে।

সর্ব্বসাধারণের

১। দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত সময়, শুদ্ধাচারে স্ত্রী সঙ্গমাদি রহিত হইয়া আমলকী বৃক্ষের মূল উত্তোলন করিবে, ও জলের সহিত শীলে চন্দনের মত ঘসিয়া তিলক ধারণ করিয়া কাহারও নিকট চাকরী অথবা অন্য কোন কার্য্যের জন্য গেলে সিদ্ধ হইয়া থাকে। স্ত্রী ও পুরুষের উভয়েরই এই কাজ করা উচিৎ।

উল্লিখিত কার্য্যগুলি বারবেলা ও কালবেলা বাদ দিয়া করিবে।

২। প্রত্যহ ২।৪ ফোটাও যদি খাইতে হয় প্রত্যেকের কিছু কিছু ঘৃত প্রথম ভাতের সহিত খাওয়া উচিৎ তাহাতে দুর্ভাগ্য নষ্ট হয়।

অর্শরোগের আশ্চর্য্য মাদুলী

অমাবস্যা তিথিতে শনি কি মঙ্গলবারে, জুগী অথবা জোলাদের কাপড় বুনাইবার সুতার নলী না জানাইয়া আনিতে হইবে, এবং ঐ তিথিতে শনি কি মঙ্গলবারে ডালিম গাছের উপরের পরগাছা তুলিয়া নিবে, তৎপর ঐ পরগাছার সামান্য এক টুকরা কাঠ ঐ সুতাদ্বারা জড়াইয়া রূপার মাদুলীতে ভরিয়া ভালভাবে মুখ বন্ধ করিয়া দিবে যেন জল ও বাতাস না যাইতে পারে শেষে অন্য সুতা বা কার দিয়া শনি কি মঙ্গলবারে কোমরে ধারণ করিবে, যেদিন ধারণ করিবে সেই দিনই রক্তপড়া বন্ধ হইবে ও ক্রমান্বয় অর্শের সমস্ত উপদ্রব আরোগ্য হইবে। বিশেষ পরীক্ষিত।

জুগী জোলার সুতা ছাড়া যে কোন সুতা দিয়াও অনেক লোকে উপকার পাইয়াছে। অতএব যাহারা অর্শরোগে কষ্ট পাইতেছেন তাহারা এই নিয়মটি করিয়া দেখিবেন এবং সুবিধা মত ঔষধ সংগ্রহ করিয়া রাখিয়া দিবেন অনেক লোকের উপকার হইবে।

হিষ্টিরিয়া আরোগ্যের আশ্চর্য্য মাদুলী

দয়াকলা (কোন কোন দেশে বিচেকলা কোথাও বা আঠিয়া কলা গাছ বলে) উক্ত কলা গাছের উত্তর পূর্ব্ব কোণের শিকড়

শনি কি মঙ্গলবারে স্নান করিয়া দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত সময় তুলিয়া এক অঙ্গুলি পরিমাণ শিকড় বাটিয়া তুলসীর পাতার রস সহ দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত সময় সেবন করিবে ও একটু শিকড় তামার মাদুলীতে ভরিয়া ভাল ভাবে মাদুলীর মুখ বন্ধ করিয়া আশ্রমের স্থাপিত ৺কালীমাতার পূজা মানস করিয়া শনি কি মঙ্গলবার গলদেশে ধারণ করিবে, ইহাতে হিষ্টিরিয়া ভাল হইবে। অস্পর্শা স্ত্রীলোককে মাদুলীসহ ছুঁইবে না, ও কাহারও পাতেরটা খাইবে না, এবং আরোগ্য হইলে ৺কালীমাতার পূজার মানসিক রোগীর নাম লিখিয়া পাঠাইয়া দিবে। এই মাদুলিতে অনেক হিষ্টিরিয়া রোগী আরোগ্য হইয়াছে। ঔষধ যে কেহ তুলিলেই হইবে।

স্বপ্নদোষ নিবারণের মাদুলী

সীসা ধাতু দিয়া ঠিক এক তোলা (কম বেশী না হয়) ওজনের একটি লম্বা সাইজের মাথা সরু পেট মোটা মাদুলীর মত তৈয়ার করিবে, এবং লম্বা ভাবেই ভিতর দিয়া ছিদ্র করিয়া এক গাছা কাল তাগা বা কার উহার মধ্যদেশ দিয়া ভরিয়া, মাদুলীর উপর ১০৮ বার ৺কালীমাতার নাম জপ করিয়া ।/৫ আনা পূজা মানস করিয়া কোমরে ধারণ করিবে।

একাদশীর উপবাস করিতে পারিলে ভাল হয় নচেৎ ভাত না খাইয়া ফলমূল ইত্যাদি খাইবে। আর রাত্রিতে শয়ন করিয়া ১০৮ বার ৺কালীমাতার নাম মনে মনে জপ করিবে (জপের সময় ওষ্ঠ ও জিহ্বা না নড়ে) নাম ও গোত্র সহ উক্ত ।/৫ আনা পাঠাইয়া দিবে।

এই প্রক্রিয়া দ্বারা স্বপ্নদোষ বারণ হইবে, শুক্রগত দোষ নষ্ট হয়, বীর্য্যস্তম্ভন হইয়াও থাকে।

স্বপ্নদোষের অন্য মাদুলী

লাল নন্দদুলাল ফুলের শিকড় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হইয়া দক্ষিণ নাসিকায় শ্বাস প্রবাহিত সময় তুলিয়া, কতকটা শিকড় লোহার তাবিজে ভরিয়া কোমরে ধারণ করিলে স্বপ্নদোষ নিবারিত হইবে। নন্দদুলাল ফুল বৈকাল বেলা ফোটে, কোন কোন স্থানে সন্ধ্যারাণী ফুলও বলিয়া থাকে।

আমাশয় আরোগ্যের উপায়

থানকুনি পাতা (ইহা এক প্রকার লতান গাছ, টাকা টাকা পাতা, গাছ ১৷১॥ দেড় হাত লম্বা হয়, মাটিতে বাহিয়া যায়) এই

গাছের পাতা ৩।৪টা জল দ্বারা ধুইয়া জল শুখাইলে হাতের মধ্যে রগড়াইয়া দুই চক্ষেতে দুই ফোঁটা রস দিবে দুইবার দিলেই আমাশয় আরোগ্য হইবে।

আমাশয় ও রক্তামাশয়ের আশ্চর্য্য প্রক্রিয়া

একটি ছোট জাতীয় পিয়াজ (যাহাকে ছোট্ পিয়াজ বলে) লইয়া তাহার আগার দিক্ হইতে ছুরী দিয়া মাঝামাঝি দুই ভাগ করিয়া বোটার কাছে নিয়া ঠেকাইবে, কিন্তু দুই আলাদা করিবে না। তখনই সামুক চুণা হইলে ভাল হয়, কিঞ্চিৎ চুণ ছুরীর মাথা দিয়াই পিয়াজের কাটা স্থানে লাগাইয়া দিবে। তৎপর দুই খণ্ড তখনই একত্র করিয়া জোড়া লাগাইয়া কাগজ দিয়া মুড়িয়া রাখিবে। অর্দ্ধ ঘণ্টা বাদে রোগীকে সমস্ত পিয়াজটা চিবাইয়া খাইতে দিবে। একদিন একবার মাত্র খাইলেই আমাশয়, রক্তামাশয় উভয়ই আরোগ্য হইবে। যদি কোন রোগী একদিনে আরোগ্য না হয় তবে ২।৩ দিন বাদে আবার আর একটি পিয়াজ ঐ ভাবে তৈয়ার করিয়া খাওয়াইয়া দিবে। অতি সুন্দর ঔষধ; বিশেষ পরীক্ষিত।

বালকদের একটি পিয়াজের কোয়া দিবে।

আমাশয়ের অন্য ঔষধ

১০।১২টী বড় বেল পাতা (বিল্বপত্র) ও ৭টি গোল মরিচ একত্রে শীলে বাটিয়া ৭টী বড়ী তৈয়ার করিবে, প্রাতে খালি পেটে প্রথম দিন ২টী বটিকা, দ্বিতীয় দিন ৩টী বটিকা তৃতীয় দিন ২টী বটিকা বাসিজল দিয়া খাইবে। যদি প্রথম দিন ঔষধ সেবনেই আমাশয় ভাল হয় তবে আর খাইবে না, তবে তিন দিনের বেশী কোন রোগীকেই খাইতে হইবে না। আমাশয়ের অতি আশ্চর্য্য ঔষধ বিশেষ পরীক্ষিত, রক্তামাশয়ে উপকার হইবে না।

মাত্রা—১৬ বৎসর বয়স্ক বালকদের অর্দ্ধমাত্রা ও ছোট ছোট শিশুদের সিকি মাত্রা করিয়া ঔষধ খাওয়াইবে (৭টী বটিকা তৈয়ার করিবেই) বাকি বটিকাগুলি জলে ফেলিয়া দিবে।

২৪ ঘণ্টায় আরোগ্য
আমাশয় ও রক্তামাশয় আরোগ্যের আশ্চর্য্য ঔষধ

পেয়ারা গাছের পাতার ডগা (অর্থাৎ সমস্ত পাতার শেষে যে কচি জোড়া পাতা থাকে) সেই ডগা এক তোলা পরিমাণ তুলিয়া আনিয়া, তিন আনা কি চার আনা (এক সিকি)

ওজনের আদার সহিত একত্রে শীলে বাটিয়া ৭টী বটিকা তৈয়ার করিবে। প্রাতঃকালে বাসি জল দিয়া খালি পেটে ৪ মিনিট অন্তর অন্তর এক একটি বটিকা সেবন করিবে, (অর্থাৎ অর্দ্ধ ঘণ্টার মধ্যে ঐ সাতটি বড়ীই খাইবে) যত দিনের যে কোন রকম আমাশয় ও রক্তামাশয় হউক না কেন, আরোগ্য নিশ্চয় হইবে। বহু পরীক্ষিত।

মাত্রা ১৬ বৎসরের বালকদের অর্দ্ধ মাত্রা ও ছোট শিশুদের সিকি মাত্রা করিয়া ঔষধ খাওয়াইবে। যে সমস্ত শিশু বড়ী খাইতে পারিবে না তাহাদের ঝিনুকে করিয়া গুলিয়া খাওয়াইবে, বাকী ঔষধ জলে ফেলে দিবে। ৺কালীমাতার সেবার জন্য কিছু মানস করিয়া ঔষধ খাইবে। দৈবি ঔষধ জানিবে।

বিষলাগা, কুকুরে বা শিয়ালে কামড়ান বিচ্ছুতে, চেলায়, বোলতা ভীমরুল এমন কি সাপের বিষও আরোগ্যের আশ্চর্য্য ঔষধ

কানাইয়া লতার মূল, ডাটা, পাতা, মোট কথা সমস্ত লতাটাই উঠাইয়া পুরুষের, কতক আদার সহিত ও স্ত্রীলোকের গোলমরিচের সহিত শীলে বাটিয়া ব্যাধি স্থানে প্রলেপ দিবে.

অতি অল্প সময়ে জ্বালাযন্ত্রণা নিবারণ হইয়া আরোগ্য হইবে। বিশেষ পরীক্ষিত।

কানাইয়া লতার পরিচয়

পুকুর বা ডোবার কিনারায় জলের মধ্যেই এই গাছ বেশী হয়, লতান গাছ, বাঁশপাতার মত পাতা, ডাটাটা গোল, নীল বর্ণের ছোট ছোট ফুল হয়, ডাটা ভাঙ্গিলে বিজল্ বিজল্ লাগে। উপরেও এই গাছ হয় তবে খুব কম।

চক্ষু উঠা বা ডাকা, আরোগ্যের সহজ উপায়

শ্বেত আকন্দের আঠা (পাতা বা ডাল ভাঙ্গিলে দুধের মত বাহির হয়) উক্ত আঠা পায়ের বৃদ্ধ (বুড়া) অঙ্গুলির নখের উপর লেপিয়া দিবে, দিনে ২।৩ বার লাগাইবে, ২।১ দিনেই চক্ষু উঠা বা ডাকা ভাল হইবে। বিশেষ পরীক্ষিত।

চক্ষুরোগের আশ্চর্য্য ঔষধ

তামার পাত্রে ৫।৬ ফোটা খাটি মধু লইয়া, তাহার মধ্যে এক রতি পরিমাণ ফিট্‌কারীর গুড়া দিয়া, একটি বা দুই তিনটি লবঙ্গ খাড়াভাবে ধরিয়া গোড়ার দিক দিয়া মধুর সহিত ফিটকারী ঘষিয়া ঘষিয়া মিশ্রিত করিবে, ৪।৫ মিনিট ঘষিলেই হইবে। সেই মধু কবুতরের (পায়রার) অথবা অন্য কোন পালক দিয়া চক্ষের ভিতরে ২।১ ফোটা করিয়া প্রাতে ও সন্ধ্যায় দিবে। ২।১ মিনিট চক্ষু একটু কড়মড় করিবে অর্থাৎ জ্বালা হইবে। এই ঔষধে চক্ষু লাল হওয়া, পিচুটি পরা, কড়মড় করা, জল পরা, কম দেখা, এমন কি অল্প দিনের ছানি পর্য্যন্ত ভাল হইবে। প্রত্যেকবার টাটকা ঔষধ তৈয়ার করিয়া দিতে হইবে। মধু খাটি হওয়া চাই।

ছানির ঔষধ

(ক) বটের আঠার সহিত অতি সূক্ষ্ম কর্পূর চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া চক্ষে অঞ্জন দিলে ছানিপরা ভাল হয়।

(খ) বেগুনের ফুল, লাউর পাতা ও মানকচুর শিকড় ঠাণ্ডা জলে ভিজাইয়া, চক্ষুর উপর বুলাইলে সর্ব্বপ্রকার ছানি এবং রক্ত ছানি ভাল হয়।

ছানি আরোগ্যের আশ্চর্য্য প্রক্রিয়া

পূর্ব্ব রাত্রে ঔষধদাতা এবং রোগী উভয়েই স্ত্রীসঙ্গমাদি রহিত হইয়া শুদ্ধাচারে থাকিবেন, পরদিন প্রাতে উভয়েই জল স্পর্শ না৷ করিয়া শুচিপূর্ব্বক দক্ষিণ শ্বাস প্রবাহিত সময়ে ঔষধ উত্তোলন দান ও গ্রহণ করিবেন। যথা—একটি অফুলন্ত অপমার্গ (আপাং) মুল উত্তোলন পূর্ব্বক রোগীকে দিবে। রোগীর যে চক্ষুতে ছানি পড়িয়াছে, তাহার বিপরীত পায়ের তলায়, গোড়ালীর (গুল্ফের) দিক হইতে অতি আস্তে আস্তে বুলাইয়া লইতে হইবে। অবশ্য ৩ বার বুলাইবে, পরে ঐ শিকড় যত্নপূর্ব্বক রাখিয়া দিবে ও তিন দিবস ঐরূপ শুদ্ধাচারে পূর্ব্ববৎ বুলাইবে। যদি বেশী দিনের রোগ হয় তাহা হইলে ৩ খণ্ড শিকড় একত্র ধরিয়া ঐ নিয়মে ব্যবহার করিবে। ইহাতে লাল ও সাদা উভয় প্রকার ছানি নিশ্চয় আরোগ্য হইবে।

শিকড় বুলাইবার সময় জোরে বুলান না হয়, এই বিষয় বিশেষভাবে লক্ষ্য করিবে। চক্ষু দিয়া খুব জল পড়িবে, দুই চক্ষুতে ছানি হইলে দুই পায়ে বুলাইলেই বিপরীত দিক্ হইবে। বিশেষ পরীক্ষিত।

মুখ ব্রণের ঔষধ

লেবুর রস (গোড়া লেবু) পাতি বা কাগজি লেবু নয়। /০ এক ছটাক পরিমাণ পাথরের বাটিতে করিয়া রাখিবে, তৎপর উহার ভিতর /০ এক আনা ওজনের সোহাগার খৈ চূর্ণ ও সামান্য দোবরা চিনি মিশাইয়া শিশিতে ভরিয়া কর্ক আটিয়া ৩।৪ দিন রাখিয়া দিবে। তৎপর দিনে ২।৩ বার করিয়া ব্রণোপরি মর্দ্দন করিয়া দিলে, অল্প দিনেই মুখ ব্রণ বা বয়স ফোট নিশ্চয় আরোগ্য হইবে। বিশেষ পরীক্ষিত।

খোস, পাঁচড়া, চুলকানী না হইবার উপায়

প্রতি বৎসর আশ্বিন ও কার্ত্তিক এই দুই মাসে প্রত্যহ প্রাতে খালি পেটে কাঁচি হলুদের বাকল ফেলে দিয়া, চাক্ চাক্ করিয়া কাটিয়া বালক বালিকাদের ২।১ খানা ও বয়স্কদের জন্য ৩।৪ খানা হলুদ খণ্ড সামান্য আখের গুড় সহ চিবাইয়া খাইবে ; ইহাতে খোস, পাঁচড়া, চুলকানী এক বৎসর হইবে না ; রক্ত এত পরিষ্কার হইবে বহু দামী সালসাও ইহার কাছে তুচ্ছ, আর ক্রিমি পত্তিক জনিত দোষ নষ্ট করিবে, ধাতু গরম এবং প্রমেহের দোষও নষ্ট হইবে। প্রত্যেকেরই খাওয়া উচিৎ।

খোস, পাচড়া হইলে তাহার ঔষধ

রক্ত দোষিত হইলেই খোস, পাচড়া, চুলকানি ইত্যাদি হয়, সেই জন্য উপরে ঔষধ দেওয়ায় আরোগ্য হয় সত্য, কিন্তু ভিতরের অর্থাৎ নাড়ের দোষ যায় না, অতএব খোস, পাচড়া হইলে ৭ দিন প্রত্যহ প্রাতে ৩টি নিমপাতা ২টী গোলমরিচ সহ বাটিয়া খালি পেটে খাইবে। ইহাতেই খোস, পাচড়া জনিত নাড়ের দোষ নষ্ট হইবে, শরীরের পোকা মরিবে এবং রক্তের দোষ সংশোধন হইবে। প্রত্যেক বৎসরই কার্ত্তিকের শেষভাগে এই ঔষধ ৭ দিবস প্রত্যেকেরই খাওয়া উচিৎ।

পোড়া ঘায়ের ঔষধ

কোনরূপ আগুনে পুড়িলে তখন তখন খাটি মধু লাগাইয়া দিলে আর ফোস্কা পড়িবে না ও জ্বালাযন্ত্রণা তখনই নিবৃত্তি হইবে। সামান্য পুড়িলে ২।১ দিন ঐ মধু দিলেই আরোগ্য হইবে। প্রত্যেক গৃহস্থেরই খাটি মধু কিছু গৃহে রাখা দরকার কারণ মধু অনেক রোগে উপকার হয়।

পোড়া ঘায়ের অন্য ঔষধ

এক ইঞ্চি কি তাহার চেয়ে কিছু কম মোটা একটি নিম গাছের ডাল কাটিয়া সোজাভাবে সামান্য জল দিয়া, শীলে চন্দন ঘষার মত ঘষিয়া ক্ষতস্থানের উপরে প্রলেপ দিয়া নেকড়া একখানা উপরে দিয়া রাখিবে এবং নেকড়া খানা শুখাইয়া গেলে মাঝে মাঝে ঐ নিমের ডাল ঘষা নেকড়াটা না উঠাইয়া তাহার উপর ভিজাইয়া দিবে। তাহার পর দিবস আবার ঐরূপ নিমের ডাল ঘষিয়া নেকড়াটার উপর দিয়া ভিজাইয়া নেকড়া খানা উঠাইয়া ফেলিবে ও নূতন ঔষধ দিয়া আবার নূতন নেকড়া দিয়া দিনে রাত্রে সেইভাবে ঔষধ দিতে থাকিবে। মোট কথা দিনে একবার মাত্র নেকড়া বদল করিবে ইহাতেই পোড়া ঘায়ের পচ্‌লা কাটিয়া অতি সত্বর আরোগ্য করিবে। এই ঔষধ খুব ঠাণ্ডা সেইজন্য রোগীর কোনরূপ কষ্টই হইবে না। বিশেষ পরীক্ষিত মহৌষধ।

পোড়া ঘায়ের অন্য ঔষধ

টেংরা মাছ ২।৪ টা এক পোয়া কি দেড় পোয়া তিল তৈলের মধ্যে (লবণ মরিচ ইত্যাদি মসলা ছাড়া) ভাল ভাবে ভাজিয়া,

মাছগুলি ফেলিয়া দিবে। সেই তৈল দিনে ২।৩ বার ক্ষত স্থানে লাগাইয়া দিবে, অতি সত্বর সর্ব্ব প্রকার পোড়া ঘা আরোগ্য. হইবে। পোড়া খায়ের অতি আশ্চর্য্য ঔষধ! বিশেষ পরীক্ষিত।

ক্রিমি বেদনা আরোগ্যের সহজ উপায়

বালক বালিকাদেরই ক্রিমির বেদনা বেশী হয়, বয়স্কদেরও না হয় এরূপ নয়। অতএব ক্রিমির দরুণ পেটে বেদনা হইলে, তখন এক সিকি আন্দাজ সরিষা ও এক সিকির বেশী লবণ অথবা করকচ, সন্ধব লবণ হইলে ভাল হয়, হাতের মধ্যে লইয়া বেশ করিয়া রগ-ড়াইয়া মুখে জল লইয়া খাইলে, তখন তখন বেদনা পড়িয়া যাইবে। ক্রিমির বেদনার আশু যন্ত্রণা নিবারক উত্তম ঔষধ।

হাঁপানী রোগ আরোগ্যের সহজ প্রণালী

আধ পোয়া কি তিন ছটাক পুরাতন তেঁতুল, তিন পোয়া কি এক সের জলের মধ্যে পাথরের বাটিতে গুলিয়া সরবতের মত করিয়া রাখিবে, তৎপর বেশ পেট ভরিয়া আহার শেষ করিয়া সেই পাতে বসিয়াই উক্ত তেঁতুলের সরবৎ যতদূর পেটে ধরে (যেমন গলা পর্য্যন্ত হয়) এরূপ ভাবে খাইয়া আঁচাইতে যাইবে, সেই স্থানে

যাইয়া উপরের দিকে চাহিলেই বমি হইবে, যদি উপরের দিকে তাকাইলে বমি না হয় তবে গলার ভিতর অঙ্গুলি প্রবেশ পূর্ব্বক বমি করিবে। এই বমিতে ভাত দুই একটা পড়িতেও পারে নাও পারে, তবে কতকগুলি জলের মত বাহির হইয়া যাইবে। এরূপ ভাবে ৩।৪ দিন একবার করিয়া বমি করিবে। শেষে প্রত্যহই দুই বেলা আহারের শেষে সেই পাতে বসিয়া কিঞ্চিৎ তেঁতুল চুষিয়া খাইবে। ইহাতেই কঠিন দুরারোগ্য হাঁপানী রোগীও ভাল হইবে।

হাঁপানীর ঔষধ

একটি বুড়া ঝিনুক ১৪ দিন পাকা জামিরের রসে পাথরের বাটিতে করিয়া ভিজাইয়া রাখিবে, তৎপর উক্ত ঝিনুকটি উঠাইয়া একটি মুছির মধ্যে ভরিয়া, চতুর্দ্দিকে মাটির লেপ দিয়া অগ্নিতে ভস্ম করিবে। ঐ ভস্ম প্রত্যহ ১ রতি পরিমাণ সেবন করিবে। ক্রমান্বয় ২ রতি পর্য্যন্ত মাত্রা বাড়াইবে। বৈকাল বেলা দক্ষিণ শ্বাস প্রবাহিত সময় ঔষধ খাইবে। বিশেষ পরীক্ষিত মহৌষধ।

হাঁপানী আরোগ্যের অন্য প্রণালী

কালচিতা (বেড়ালতাও বলে) গাছে পুরাতন কাগজ (যত বেশী দিনের পুরাতন হয়, সাবেকি কাগজ) জড়াইয়া খাটি সরিষার

তৈল উহাতে দিয়া আগার দিকে মেজবাতি ধরাইয়া দিবে, ঐ কাগজ পুড়িয়া পুড়িয়া ফোটা ফোটা তৈল পড়িতে থাকিবে, উক্ত তৈল একটি পাথরের বাটীর মধ্যে লইয়া রাখিবে, তৎপর প্রত্যহ প্রাতে ও সন্ধ্যায় বুকে মালিস করিবে, শুধু এই প্রক্রিয়াই হাঁপানী ভাল হইবে। বিশেষ পরীক্ষিত।

জ্বর বিকারের আশ্চর্য্য ঔষধ, ১২ মাত্রায় আরোগ্য

একমাত্র সর্দ্দিকসা জ্বরেই বিকার প্রাপ্ত হয়, অন্য কোন জ্বরেই দরকার হয় না, বর্ত্তমানে ডাক্তার বাবুরা ত জ্বর বোঝেনই না, কবিরাজদের মধ্যেও কম। সে যাহা হউক, বিকারের লক্ষণ, বিকার হইলে রোগী ভুল বলিতে থাকে, হাত পা লুটিতে থাকে, সময় সময় উঠিয়া বসিতে চায়, হাতের অঙ্গুলি কাঁপাইতে থাকে। সময়ে চোরাসর্দ্দি হইয়াও বিকার হইয়া থাকে। উক্তরূপ লক্ষণ হইলেই বুঝিতে হইবে বিকার প্রাপ্ত হইয়াছে।

ঔষধ ২ তোলা তেঁতুল ৵০ আধ পোয়া জলের সহিত পাথরের বাটিতে গুলিয়া উহার মধ্যে সামান্য লবণ ও একটি ভাল বাতি দেখিয়া কাঁচা লঙ্কা বেশ করিয়া উহার মধ্যে রগ্‌ড়াইয়া দিয়া (কাঁচা লঙ্কার বিচি বাকল ও তেঁতুলের ছাবাগুলি ছাকিয়া ফেলিয়া দিবে) ঐ তেঁতুলের সরবৎ ৵০ আধ পোয়া বিকারের রোগীকে

খাওয়াইয়া দিবে। অধিকাংশ রোগীই এক মাত্রা ঔষধে আরোগ্য হইবে; যদি এক মাত্রা ঔষধে না কমে, তবে ৩।৪ ঘণ্টা বাদে আর এক মাত্রা ঐরূপ ঔষধ তৈয়ার করিয়া দিবে। ভগবানের কৃপায় ২।১ মাত্রা ঔষধেই রোগী ভাল হইবে।

অনেকেরই হয়ত প্রবল জ্বরের মধ্যে এই ঔষধ দিতে ভয় হইতে পারে, কিন্তু কোন ভয়ের কারণ নাই, কারণ কোনরূপ ক্ষতিই হইবে না। যদি কাহারও ভয় হয় তবে অন্যান্য সমস্ত চিকিৎসা শেষ করিয়া যখন রোগীর জীবনের আশা ত্যাগ করিবে, তখন এই ঔষধ ব্যবহার করিয়া দেখিতে অনুরোধ করি। কিন্তু রোগীর নাভী শ্বাস উপস্থিত হইলে এখন বাহির করবার সময় হইয়াছে এরূপ সময় ব্যবহার করিয়া কোন ফল নাই। একটু সময় থাকিতে ব্যবহার করিবে।

ডাক্তার, কবিরাজ মহাশয়দিগকেও বিশেষ ভাবে অনুরোধ করি, তাহাদের ঔষধে যখন ফল হইতেছে না দেখিবেন (৫।৬ ঘণ্টা ঔষধের ক্রিয়া দেখিলেই বুঝিতে পারিবেন) তখন এই ঔষধটী ব্যবহার করিয়া দেখিবেন। অনেক চিকিৎসকই রোগ বুঝিতে পারে না অথচ ঘণ্টায় ঘণ্টায় নূতন ঔষধ বদল করিতে থাকে। ঔষধ যদি ভাল হয় ২।১ মাত্রাই উপকার হইবে। অতএব এ ক্ষেত্রেও নিজের বাহাদুরী ছাড়িয়া দিয়া একটু সময় থাকিতেই উল্লিখিত ঔষধটি বিকারের রোগীকে ব্যবহার করাইয়া দেখিবেন। অতি আশ্চর্য্য ঔষধ।

পূর্ণ বয়স্কদের মাত্রা দেওয়া আছে, বয়স অনুপাতে মাত্রা

কমাইয়া দিবেন। তবে ইহার একটু কম বেশীতে কিছু ক্ষতি বৃদ্ধি নাই।

হোপিং কাশি বা টুই কাশ আরোগ্যের উপায়

সর্দ্দি কসিয়া গেলেই কাশ হয়, কাশিতে কাশিতে দম আট্‌কাইয়া আসে, কখন কখন বমিও করিয়া ফেলে, কাশির চোটে পেট পাজর, বুক্ ব্যথা হইয়া যায়, সর্ব্বদা কাশিতে থাকে, রাত্রিতে ঘুম পর্য্যন্ত আসিতে পারে না। এই টুই কাশ অধিকাংশ বালক বালিকাদেরই হইয়া থাকে, পূর্ণ বয়স্কদেরও হয়। এরূপ কাশি হইলে ২ তোলা পুরাতন তেঁতুল (এক বৎসরের পুরাতন হইলেই হইবে) ও ২ তোলা ইক্ষু গুড় ৵০ আধ পোয়া জলের সহিত পাথরের বাটিতে করিয়া গুলিয়া সরবতের মত করিবে (পূর্ণ বয়স্কদের এই মাত্রা) ও দিনে ২।৩ বার এরূপ সরবত তৈয়ার করিয়া খাইবে। আর খানিকটা তেঁতুল পাথরের বাটিতে করিয়া রৌদ্রে রাখিয়া দিবে, গরম হইলে মাঝে মাঝে একটু একটু লইয়া চুষিয়া খাইবে। অতি অল্পদিনেই আরোগ্য হইবে। এক যক্ষ্মা-কাশ ছাড়া সমস্ত কাশেই উপকার হইবে।

দাহ, বমি, পিপাসা আরোগ্যের সহজ উপায়

জ্বর অবস্থায় বা জ্বর না থাকা অবস্থায়, দাহ, জ্বালাপোড়া বমি, পিপাসা, যে কোন অবস্থায় হউক না কেন—একটি পাথরের বাটিতে সামান্য পুরাতন তেঁতুল একটু জলের সহিত গুলিয়া তাহার মধ্যে একটু চিনি ও একটু পাতি বা কাগজি লেবুর রস দিয়া খাওয়াইয়া দিবে ; অতি অল্প সময়ের মধ্যে দাহ, বমি ও পিপাসার শান্তি হইবে। ভয় নাই, কোন ক্ষতিই হইবে না।

পিত্তপ্রধান লোকের দাস্ত হইবার উপায়

২ তোলা তেঁতুল ও ২ তোলা আখের গুড় ৵০ আধ পোয়া জলের মধ্যে গুলিয়া সামান্য লবণ দিয়া সরবতের মত করিয়া খাইলে পিত্তপ্রধান লোকের বাহ্য হইবে। ইহাতে পেটে জ্বালাযন্ত্রণা বা কোনরূপ ক্ষতিই হইবে না। আমাশয় রোগেও এই ঔষধে উপকার হয়।

কামলা (জণ্ডিজ্) ও পাণ্ডুরোগের আশ্চর্য্য ঔষধ

নিম গাছের ছালের রস (জল ছাড়া রস লইতে হইবে) ৷৹ অর্দ্ধ তোলা মিশ্রি অর্দ্ধ তোলা মিশ্রিত করিয়া প্রাতে একবার ও বৈকালে একবার এরূপ ৩ তিন দিন খাইলে কামলা বা হলুদে পাণ্ডু-রোগ ভাল হইবে। পূর্ণ বয়স্কের মাত্রা দেওয়া হইল, বয়স অনুসারে মাত্রা কমাইয়া দিবে। দুগ্ধপায়ী শিশুদের এই রোগ বড়ই কঠিন তাহাও এই ঔষধেই আরোগ্য হইবে। বিশেষ পরীক্ষিত।

যকৃত বা বুক্পাত আরোগ্যের উপায়

১ তোলা সজিনার ছাল, ও ১ তোলা আদা শীলে জল দ্বারা ভালভাবে বাটিয়া গরম করিয়া, আহারের পর বা পূর্ব্বে দিলেও হইবে, যকৃত ও বুক্পাতের উপর প্রলেপ দিবে। রাত্রিতে প্রলেপ দিবে না দিনে একবার করিয়া দিবে, এরূপভাবে কিছুদিন দিলেই যকৃত ও বুক্পাতের দোষ নষ্ট হইয়া আরোগ্য হইবে।

তরুণ সর্দ্দি আরোগ্যের সহজ পন্থা

তরুণ সর্দ্দি বলিলে বোধ হয় অনেকেই বুঝিতে পারিবে, মোট কথা সর্দ্দির প্রথম অবস্থা যে অবস্থায় নাক দিয়া ঝড়্ঝড়্

করিয়া জলের মত পড়িতে থাকে, নাক্ মুক্ কামড়াইতে থাকে। অনবরত হাঁচি হইতে থাকে মাথাও একটু ধরে, শরীরও একটু গরম হয়। এই অবস্থাকে তরুণ সর্দ্দি বলে।

তরুণ সর্দ্দি হওয়া মাত্র ১ তোলা আদা ও ১ তোলা মিশ্রি /॥০ আধ সের জলের সহিত জাল দিয়া ৵০ আধপোয়া থাকিতে নামাইয়া গরম গরম খাইবে (আদা থেঁতো করিয়া নিবে) এক-দিনেই সর্দ্দি আরোগ্য হইবে। যদি একদিনে না কমে, তার পর দিবসও খাইবে। ইহাতে সর্দ্দি বেশী সরিবেও না অথচ পাক পাইয়া আরোগ্য হইবে। পূর্ণ বয়স্কের মাত্রা দেওয়া হইল, কম বয়স্কদের মাত্রা কমাইয়া দিবে।

বিশেষ বিধি

প্রথম দিন স্নান বন্ধ দিবে, তৎপর দিন গরম জলে কিছু গরম থাকিতে স্নান করিবে, তাহার পর কাঁচা জলেই স্নান করিবে। একদিনের বেশী স্নান বন্ধ দিবে না।

নিষিদ্ধ আহার

সর্দ্দি হইলে দুধ, দধি ও নারিকেল কিছুতেই খাইবে না, উক্ত জিনিষ সর্দ্দির অবস্থায় খাইলে বিষতুল্য কাজ করিবে।

———

সর্দ্দিকসা, সর্দ্দিকসা জ্বর, ইনফ্লুয়েঞ্জা, নিমোনিয়া আরোগ্যের উপায়

কাসি হইলেই বুঝিতে হইবে সর্দ্দি কসিয়া গেছে, অনেক সময় চোরাসর্দ্দি হইয়া সর্দ্দির টেরও পাওয়া যায় না, অথচ কাস হইয়াছে। অনেক ক্ষেত্রে জ্বর হয়, জ্বরও ১০৪-১০৫ ডিগ্রিও হইয়া থাকে, মোট কথা জ্বর থাক্ বা না থাক্ কাসি থাকিলেই বুঝিতে হইবে সর্দ্দি কসিয়া জ্বর হইয়াছে বা কাসি হইয়াছে, ইনফ্লুয়েঞ্জা জ্বরেও কাসি থাকে। অতএব কাসিই প্রধান লক্ষণ। এই কাসি অবস্থায় যত ডিগ্রিই জ্বর থাক্ না কেন, নির্ভয়ে নিম্ন ব্যবস্থা অবলম্বন করিলেই ২।১ দিনেই সর্দ্দিকসা, সর্দ্দিকসা জ্বর, ইনফ্লুয়েঞ্জা জ্বর, নিমোনিয়া পর্য্যন্ত আরোগ্য হইবে। যেদিন জ্বর হয় সেইদিন ঔষধ খাইলে একদিনেই আরোগ্য হইবে নিশ্চয়।

১ তোলা তেঁতুল ও ১ তোলা।ইক্ষু গুড়, ৵০ পোয়া জলের সহিত গুলিয়া দিনে দুইবার খাওয়াইয়া দিবে। (পূর্ণ বয়স্কদের এই মাত্রা) আর ৪।৫ সের জল ভালভাবে গরম করিয়া ১ তোলা পরিমাণ লবণ অথবা করকচ তাহার মধ্যে দিয়া, যতটা গরম সহ্য করিতে পারে, সেই পরিমাণ গরম জল দিয়া বেশ করিয়া রোগীর মাথা ধোয়াইয়া দিবে। তৎপর মাথায় ঠাণ্ডা জল দিবে।

অনেকে হয়ত মনে করিবে জ্বরের মধ্যে তেঁতুলগুলি খাওয়াইব বা লবণ দেওয়া গরম জল মাথায় দিলে চুল উঠিয়া

যাইবে বা গরম জল মাথায় দেওয়ায় মাথা আরও গরম হইবে। কোন ভয় নাই ইহাতে কোন ক্ষতিই হইবে না, আমার বিশেষ ভাবে পরীক্ষিত। যত ডিগ্রিই জ্বর থাক না কেন, এক মাত্রা একবার খাওয়াইয়া দেখিলেই বুঝিতে পারিবে। কেহ আমার শত্রু নয় জানিবে।

যেদিন জ্বর হয় বা কাস হয় সেইদিন এই প্রক্রিয়া করিলে একদিনেই আরোগ্য। যদি এই ঔষধ খাওয়ার পর প্রথম দিন জ্বর বৃদ্ধি হয় সেইজন্য কোন ভাবনা করিবে না। ২।১ জনের একদিন বৃদ্ধি হইয়া থাকে।

এই ঔষধ ১০।১৫ দিনের শিশুদের পর্য্যন্ত দেওয়া যায়, ১৫।২০ ফোটা মাত্রায়। "তরকার" খুব ভাল ঔষধ। সর্দ্দি বসিয়া গিয়া বুকে কফ শুখাইয়া শিশুদের এই তরকা রোগ হয়।

বাহ্য করাইবার প্রণালী

আমরা গ্লিসারিন, অথবা ডুস দিয়া বাহ্য করাইয়া থাকি, কিন্তু তাহাতে যতদূর জল অথবা গ্লিসারিন যায় ততদূরের মল মাত্র বাহির হয় কিন্তু খাটি মধু দিয়া—(অর্থাৎ মধু পিচ্‌কারীর মধ্যে ভরিয়া) যদি পিচ্‌কারী দেওয়া হয় তাহাতে মল নাড়ীতে যত মল থাকে অতি অল্প সময়ে বাহির হইয়া আসে। কারণ মধুর একটা বিশেষ আকর্ষণী শক্তি আছে। অনেক সময় গ্লিসারিণ

ইত্যাদি দিয়াও বাহ্য হয় না, তখন খাটি মধু দিয়া দেখিলেই ইহার পরীক্ষা বুঝিতে পারিবে। মধু অনেক কাজে লাগে অতএব মধু প্রত্যেক গৃহস্থেরই রাখা বিশেষ আবশ্যক।

শ্বেতপ্রদরের আশ্চর্য্য ঔষধ
৭ দিনে আরোগ্য

আটকিরা গাছ (কলিকাতার দিকে আইটালী গাছ ও দিনাজপুর প্রভৃতি স্থানে আটিশ্বর গাছ বলে) এই গাছটা সমস্ত উঠাইয়া, উক্ত গাছের শিকড়, গাছের ছাল, পাতা ফল থাকিলে ফল লইয়া সামান্য জলের ছিট দিয়া শীলে বাটিয়া রস লইবে, ঐ রস প্রথম দিন /০ এক ছটাক পরিমাণ সামান্য ইক্ষু চিনি দিয়া প্রাতে একবার খালি পেটে সেবন করিবে, প্রতিদিনই কিছু কিছু করিয়া মাত্রা বাড়াইয়া ৵০ পোয়া পর্য্যন্ত রস ৭ দিনের দিন খাইবে। ৭ দিনের বেশী ঔষধ কাহাকেও খাইতে হইবে না, শ্বেতপ্রদর নিশ্চয় আরোগ্য হইবে। বিশেষ পরীক্ষিত।

বাঘী বসাইবার সহজ প্রণালী

বাঘী হওয়া মাত্র, (অর্থাৎ যেদিন কুচ্‌কি বেদনা হইয়া উঠে) আর বিলম্ব না করিয়া নিজের মুখের অমৃত (থুথু) বেদনা স্থানে

লেপিয়া অর্থাৎ প্রলেপ দিয়া, চিৎ হইয়া শুইয়া যে কুচ্‌কিতে বেদনা হইয়াছে তাহার বিপরীত দিকের পায়ের গোড়ালী ব্যাধি স্থানের উপরের দিকে লাগাইয়া নীচের দিকে জোরে ডলিয়া দিবে, এরূপ ভাবে এক সময়ে ৩ বার করিয়া থুথু দিয়া প্রলেপ দিবে ও ৩ বার ডলিয়া দিবে। এক একবার থুথু দিবে ও এক একবার ডলিয়া দিবে। প্রাতে ঘুম ভাঙ্গিলে তখনই একবার, দুপ্রহরে একবার, সন্ধ্যায় একবার এরূপ ভাবে তিনবার ডলিয়া দিলেই ২।১ দিনেই নির্দোষ ভাবে বাঘী বসিয়া যাইবে। অন্যায় না করিলে আর হইবে না।

গণোরিয়া বা বিষজ প্রমেহ আরোগ্যের উপায়

শুষ্ক আমলকী, হরিতকী, বহেড়া বিচি ছড়াইয়া প্রতি জিনিষ ১ তোলা হিসাবে লইয়া /॥ আধ সের জলের সহিত মাটির পাত্রে অথবা পাথরের পাত্রে ১২ ঘণ্টাকাল ভিজাইয়া রাখিবে। তৎপর প্রাতে, মধ্যাহ্নে, সন্ধ্যায় এই তিনবার, এক এক সময় ৩ বার করিয়া, উক্ত ত্রিফলা ভিজান জল নেকড়া দ্বারা ছাকিয়া নিয়া, পিচ্‌কারীতে ভরিয়া পুরুষ অঙ্গে আস্তে আস্তে পিচ্‌কারী দিবে। ও কিছু সময় চাপিয়া ধরিয়া রাখিবে। (অর্থাৎ কিছু সময় ভিতরে জলটা থাকিবার জন্য) এই প্রক্রিয়া দ্বারা ২৪ ঘণ্টার

মধ্যে জ্বালাযন্ত্রণা উপশম হইবে প্রথম অবস্থার রোগী ২।৩ দিনে আরোগ্য হইবে। এই ঔষধ শ্রীমৎ স্বামী কেশবানন্দ দিয়াছেন, তিনি বলিয়াছেন এই প্রক্রিয়া ছাড়া গণোরিয়া একেবারে নির্দ্দোষ আরোগ্য হয় না।

গণোরিয়ার খাওয়ার ঔষধ

যদিচ গণোরিয়া উক্ত প্রক্রিয়াতেই আরোগ্য হয় সত্য তথাপি শরীরের দোষ সংশোধনের জন্য নিম্ন ঔষধটি তৈয়ার করিয়া সঙ্গে সঙ্গে খাইতে পারিলেই ভাল হয় নচেৎ শেষে তৈয়ার করিয়া খাইবে। শোধিত গন্ধক ১ তোলা ১০০ সহস্র পুটিত লৌহ ১ তোলা (যে পোড়া লোহার ঢেলা জলে দিলেও ভাসে। মোট কথা লৌহ সহস্র পোড়া কিনা ভালভাবে দেখিয়া লইবে) ঘৃতকুমারীর রসে মর্দ্দন করিয়া তিন রতি পরিমাণ বটিকা প্রস্তুত করিয়া, কাঁচি হরিদ্রার রস অভাবে হলুদের গুড়াসহ দিনে ২ বার করিয়া খাইলে, গণোরিয়া জনিত সমস্ত দোষ আরোগ্য হইবে। নিশ্চয়, নিশ্চয়।

যদি কাহারও আবশ্যক হয় আমাদের এখান হইতেও তৈয়ার করিয়া দিয়া থাকি। ১৫ দিবসের ঔষধ ১৶০ আনা খরচ পড়িবে।

———

গর্ভ না হইবার উপায়

১ তোলা পানের শিকড় ২৷৷০টী গোলমরিচ সহ শীলে বাটিয়া ঋতু সময় ৩।৪ দিন খাইবে। ৩।৪ ঋতু এই ঔষধ খাইলে আর গর্ভ হইবে না।

উন্মাদ, পাগল ভাল হইবার উপায়

পুরাতন ঘৃত ।০ চারি আনা মাত্রায় সেবন করিলে অল্প দিনের উন্মাদ রোগ ভাল হয়।

উন্মাদ, পাগল ভাল হইবার অন্য উপায়

গাঁজা, ভাঙ্গ, কৃষ্ট বা কনক ধুতুরার বীজ, আফিং প্রত্যেকে সমান ভাগে লইয়া জল সহযোগে বাটিয়া ।০ চারি আনা প্রমাণ বটিকা করিবে, সেই বটিকা প্রত্যহ ১টি করিয়া জলসহ সেবন করিলে কঠিন উন্মাদ রোগী ভাল হইবে, প্রথমে রোগ বৃদ্ধি হইবে, ৩।৪ দিন ঔষধ সেবন করাইয়া প্রত্যহ শীতল জলের ধারা মস্তকে দিবে, পরে নিম্নলিখিত তৈল তৈয়ার করিয়া ব্যবহার করাইবে।

তৈল তৈয়ার করিবার প্রণালী

একটি ডাব নারিকেলের কতক জল ফেলিয়া দিয়া, তাহার মধ্যে শ্বেতধুপ চূর্ণ, শুকরের তৈল ও মাখম ৩।৪ তোলা করিয়া দিয়া অগ্নিতে জ্বাল দিলে যখন কর্দ্দমবৎ হইবে, তখন নামাইয়া সেই ঔষধ মস্তকে পট্টি দিবে। ইহাতে রোগীর জ্বর হইবে ও তাহাতেই পাগল নিশ্চয় ভাল হইবে।

বহুমূত্র রোগের আশ্চর্য্য ঔষধ

সিতা ফল গাছের (নোনা ফল) ছালের রস ১ তোলা অল্প চিনি মিশ্রিত করিয়া দিনে দুইবার সেবন করিলে অসাধ্য বহুমূত্র রোগও আরোগ্য হইবে।

বহুমূত্র রোগ আরোগ্যের অন্য একটি ঔষধ

যজ্ঞ ডুমুর গাছের একটি শিকড়ের কতক অংশ রাখিয়া কাটিয়া ফেলিবে, শিকড়টি যাহাতে বোতলের ভিতর যায় এরূপ দেখিয়া কাটিবে, তৎপর কর্ত্তিত অংশ ফেলিয়া দিয়া

বৃক্ষ সংলগ্ন শিকড়ের অংশ একটি বোতলের মুখের ভিতর ভরিয়া এক রাত্রিকাল রাখিয়া দিবে, দেখিতে পাইবে বোতলে জলবৎ রস বহু পরিমাণে জমিয়াছে, এই জল প্রত্যহ আধ ছটাক পরিমাণ ৩।৪ বার করিয়া ৪।৫ দিন সেবন করিলে উৎকট বহুমূত্র রোগ নিশ্চয় আরোগ্য হইবে।

যক্ষ্মাকাশের ঔষধ

রৌপ্য ভস্ম ১ তোলা, অভ্র ভস্ম ১ তোলা, ত্রিফলা চূর্ণ ৩ তোলা, ত্রিকটু চূর্ণ ৩ তোলা, নিগুণ্ডি বা নিসিন্দার মূল চূর্ণ ৩ তোলা, পিপুল চূর্ণ ৩ তোলা ও লৌহভস্ম ৩ তোলা। (ভস্মগুলি সহস্র বারের পোড়া যেন হয়) এই সকল জিনিষ একত্র করিয়া এক রতি হইতে ৩ রতি পর্য্যন্ত সহ্য অনুসারে প্রত্যহ একবার খুব কঠিন হইলে সকাল ও সন্ধ্যায় দুইবার ১ তোলা গব্যঘৃতের সহিত মিলাইয়া সেবন করিবে। রোগীকে খুব দুধ ও ঘৃতপক্ক জিনিষ খাইতে দিবে ও স্বাস্থ্যকর স্থানে বাস করিতে হইবে। পথ্য শাস্ত্রানুযায়ী। এই ঔষধটি স্বামী শঙ্করানন্দ দিয়াছেন।

ত্রিকালজ্ঞ মহাপুরুষ প্রদত্ত

যক্ষ্মারোগের আশ্চর্য্য ঔষধ

বাসক গাছের মূল, ডাটা, পাতা ছাল জল দিয়া ধুইয়া শুকনা কাপড় দিয়া মুছিয়া লইবে, তৎপর দা দিয়া কুচি কুচি করিয়া কাটিয়া কমের পক্ষে অর্দ্ধ মণ আন্দাজ লইয়া এমন একটা মাটিয়া হাড়ি লইবে যাহার মধ্যে ঐ অর্দ্ধ মণ বাসক গাছ সমস্ত ভরা যায় শেষে সড়া দিয়া মুখ বন্ধ করিয়া দিবে। ঐ হাড়ির নীচে একটা ছিদ্র করিয়া একটা পলিতা দিয়া দিবে। শেষে, উক্ত হাড়িটার ৩ ভাগের ২ ভাগ মাটির নীচে পুতিয়া দিবে, এবং হাড়ির নীচে একটি বড় পাথরের বাটি দিয়া দিবে, তাহার মধ্যে ঔষধ পড়িবে। তৎপর ঐ হাড়ির উপরে ও চতুস্পার্শে শুক্না ঘুটে (বন ঘুটে হইলে ভাল হয়) দিয়া ঢাকিয়া দিবে। এই পরিমাণ ঘুটে দিবে যেন ১২ ঘণ্টা জ্বলে। তৎপর ঘুটেতে আগুন ধরাইয়া দিবে। শেষে সমস্ত ঘুটে পুড়িয়া গেলে সমস্ত ঘুটের ছাই সরাইয়া অতি আস্তে আস্তে সেই মাটি ইত্যাদি সরাইয়া সেই হাড়িটা উঠাইবে। দেখিবে হাড়ির নীচে যে পাথরের বাটি দিয়াছ তাহার মধ্যে ঐ সমস্ত বাসক গাছ হইতে চুয়াইয়া রস বাহির হইয়াছে। সেই রস শিশি ভরিয়া রাখিয়া প্রত্যহ প্রাতে ।০ চারি আনা ওজনে একটু ইক্ষু চিনি দিয়া রোগীকে খাওয়াইয়া দিবে। এই ঔষধটি যক্ষ্মারোগে অতি

আশ্চর্য্য ঔষধ, অন্ততঃ যখন অন্যান্য চিকিৎসায় ফল না পাইবে তখন এই ঔষধটি তৈয়ার করাইয়া খাইতে অনুরোধ করি।

আমি ৬।৭ রোগী এই ঔষধ দ্বারা আরোগ্য করিয়াছি। যক্ষ্মা রোগের অতি উত্তম ঔষধ।

বিশেষ দ্রষ্টব্য

মন্ত্র ও ঔষধে বিশ্বাস না থাকিলে, কার্য্য কম হয়, আর গোপন না রাখিলেও মন্ত্র ও ঔষধের শক্তি কমিয়া যায়। অতএব যে সমস্ত ঔষধ ও প্রক্রিয়া লিখিয়া দিলাম কাহাকেও মুখ দিয়া বলিবে না যদি কাহাকেও জানান দরকার হয় লিখিয়া দিবে। নচেৎ ষোল আনা ফলের আশা কম।

যতগুলি ঔষধ ও প্রক্রিয়া লিখিয়া দিলাম তাহা সমস্তই তন্ত্রোক্ত মহাপুরুষদের প্রদত্ত, প্রত্যক্ষ ফলপ্রদ। পরীক্ষা করিয়া দেখিলেই বুঝিতে পারিবে।

ব্রহ্মচর্য্য রক্ষা ও যোগের অন্যান্য গুহ্য প্রণালী গুরুবাক্য বা যৌগীক পন্থা ৪র্থ ভাগে পাইবে। ৪র্থ ভাগ যন্ত্রস্থ।

(সমাপ্ত)

পরমহংস প্রাণকৃষ্ণ তীর্থের

১। আর্য্যজাতি বর্ণাশ্রম বিবেক

ব্রাহ্মণ, ক্ষত্রিয়, বৈশ্য ও শূদ্র এই চারিটি বর্ণ, বঙ্গের জাতিগুলির মধ্যে কোন্ জাতি কোন্ বর্ণের অন্তর্গত এবং বর্ণ ধর্ম্ম শাস্ত্রীয় প্রমাণ ও যুক্তি দ্বারা এই গ্রন্থের প্রথম অধ্যায়ে নিরূপণ করা হইয়াছে. দ্বিতীয় অধ্যায়ে মুসলমান শাসনকাল হইতে বঙ্গীয় সমাজে যে সমস্ত বিশৃঙ্খলতা ঘটিয়া আসিতেছে তাহার খণ্ডন মণ্ডন করা হইয়াছে। তৃতীয় অধ্যায়ে ব্রহ্মচর্য্য গার্হস্থ্য বানপ্রস্থ ও সন্ন্যাস এই চতুরাশ্রমের ধর্ম্ম কথন করা হইয়াছে। এই বহি সম্বন্ধে কায়স্থ সমাজ যাহা লিখিয়াছেন তাহা উদ্ধৃত করিয়া দিলাম। মূল্য ॥০ আট আনা।

২। প্রেত-দর্শন

এই গ্রন্থে প্রেতাত্মা ও প্রেত লোকের প্রত্যক্ষ স্বরূপ বর্ণন করা হইয়াছে। মেস্‌মেরীক মীডিয়ম দ্বারা প্রেত আনয়ন প্রেত ফটো লওয়ার ক্রম প্রভৃতির বিজ্ঞান কথন করা হইয়াছে, এই গ্রন্থ, একখানি নবীন দর্শন শাস্ত্র, প্রাচ্য ও পাশ্চাত্য উভয়বিধ বিদ্যা হইতে প্রসূত। এই বহি খানিতে মানুষের মৃত্যু কি, মৃত্যুর পরবর্ত্তী অবস্থা ও প্রেতলোকে কি ভাবে থাকে তাহার বিস্তৃত বিবরণ দেওয়া আছে। মূল্য ।০ চারি আনা।

৩। আর্য্য-সন্ধ্যা পদ্ধতি

ব্রাহ্মণ ক্ষত্রিয় ও বৈশ্য এই দ্বিজাতি ত্রয়ের বেদানুকূল সন্ধ্যা ও পঞ্চযজ্ঞ বিধি এই গ্রন্থের বিষয়। এই বহি সম্বন্ধে "কায়স্থ সমাজ" যাহা লিখিয়াছেন তাহাও উদ্ধৃত করিয়া দিলাম। মূল্য /১০ পয়সা।

৪। ভগবৎ প্রেম

ভগবৎ সম্বন্ধীয় স্তোত্র ও গান এই গ্রন্থের বিষয় মূল্য ৶৹ আনা।

৫। ধবলগিরি ও সৌরজগৎ (যন্ত্রস্থ)

আর্য্যজাতি বর্ণাশ্রম বিবেকের

সমালোচনা

গ্রন্থকার পুস্তিকাখানিকে তিনটী উল্লাসে বিভাগ করিয়া আর্য্যজাতির হিন্দুখ্যাতি, বঙ্গজ ক্ষত্রিয়ের কায়স্থখ্যাতি, তাহার কারণ নিরূপণ, বৈশ্য শূদ্র এই চতুর্ব্বর্ণের কর্ম্ম, ক্ষত্রিয় ও বৈশ্যের যজ্ঞোপবীত ত্যাগের কারণ প্রভৃতি আলোচনা করিয়াছেন এবং আগুরি জাতিকেও ক্ষত্রিয় ও গন্ধবণিক জাতিকে বৈশ্য নির্দ্দেশ করিয়াছেন। ইহার পরে আদিশূরের অস্তিত্ব অস্বীকার করতঃ তান্ত্রিকগুরু করণের প্রতি তীব্র কটাক্ষ করিয়াছেন। সুবর্ণবণিক, বৈশ্য, চণ্ডাল ও শৌণ্ডিক জাতির উন্নয়ন সম্বন্ধেও কিছু আলোচনা করিয়া শেষ উল্লাসে চতুরাশ্রমের কর্ত্তব্য নির্দ্দেশ করিয়াছেন। গ্রন্থকারের এই ক্ষুদ্র পুস্তকে লিখিত অনেক কথাই সারগর্ভ বলিয়া মনে হইল। তবে কোন কোন বিষয়ে আমরা ইহার মত সমর্থন করিতে পারিলাম না। তথাপি বঙ্গের প্রত্যেক জাতিরই এই পুস্তকখানি পড়িতে অনুরোধ করি।

আর্য্য-সন্ধ্যা-পদ্ধতি।—এই পুস্তিকাখানিও পূর্ব্বোক্ত স্বামীজির লেখনী প্রসূত। এখানি দ্বিজাতিত্রয়ের সন্ধ্যা ও পঞ্চযজ্ঞ বিধি সন্নিবেশিত। পুস্তিকাখানি উৎকৃষ্ট হইয়াছে। তবে যজুর্ব্বেদের বিভিন্ন শাখার যে ২।১ স্থলে মন্ত্র পাঠের ব্যতিক্রম আছে, সেটা দেখা দিলে আরো ভাল হইত। *

* "কায়স্থ-সমাজ" পঞ্চম বর্ষ, ১০ম সংখ্যা, ১৩৩১ মাঘ হইতে উদ্ধৃত।

দিলেই আরোগ্য হইবে। ঘরের মেয়েরা পর্য্যন্ত এই হীলিমা দ্বারা কেন্‌সার কার্ব্বঙ্কল প্রভৃতি কঠিন ক্ষতরোগ পর্য্যন্ত আরোগ্য করিতে পারিবেন।

হীলিমা ব্যবহারে কোন কষ্ট নাই বা কোন চিন্তা ভাবনা করিতে হয় না, কারণ উপরে একটা প্রলেপ দিয়া রাখিতে হয়। বিশেষতঃ এই হীলিমা উপরে দেওয়া থাকিলে ভিতরে কোনরূপ নালী কিম্বা দোষিত (Septic) হইবার ভয় নাই। হীলিমায় সর্ব্বপ্রকার ক্ষত রোগই যে কোন অবস্থায়ই আরোগ্য নিশ্চয় হইবে। ক্ষতরোগেয় এমন সুন্দর ঔষধ এখন পর্য্যন্ত বাহির হয় নাই। মূল্য ১ শিশি ১৲ এক টাকা। ডজন ১০৲ টাকা।

তান্ত্রিক বাতারি তৈল।

সর্ব্বপ্রকার বাত রোগের মহৌষধ।

১। এই তৈল প্রত্যহ প্রাতে ও সন্ধ্যায় অর্দ্ধ ঘণ্টাকাল মাখিলে যাবতীয় বাতের বিষ, বেদনা, কামড়ানী, ফুলা কন্‌কন করা, বাতের দরুণ ধরা, গিটে বাত, ঝিঝি বাত, বিষ বাত, মেহের দরুণ বাত, মাজাধরা, আমবাত, ঘুগর বাত, এবং পক্ষাঘাত, অর্দ্ধাঙ্গ, অবসাঙ্গ, মোট কথা বাত রোগের সর্ব্বপ্রকার অবস্থা আরোগ্য হইবে।

২। এই তন্ত্রোক্ত বাতের তৈলে নিম্ন লিখিত ক্ষত অতি আশ্চর্য্য ভাবে আরোগ্য হইবে কাটা ঘা, আঘাত জনিত ঘা, পাঁচড়া চুলকানি,

খুজলী, বিখাজ, যাবতীয় বদরসের ও পারা দোষিত ঘা, গর্ম্মী ঘা, বাতরক্ত ও বাত পৈত্তিক জনিত ঘা ও অন্যান্য উপদ্রব সত্বর আরোগ্য হইবে।

৩। এই তন্ত্রোক্ত বাতের তৈল দিনে ৩।৪ বার করিয়া অর্শের বলিতে লাগাইলে বলি শুখাইয়া অর্শ সত্বর আরোগ্য হইবে। ভিতর বলিও আরোগ্য হইবে, অর্শের ঘাও এই তৈল ব্যবহারেই আরোগ্য হইবে।

৪। এই তন্ত্রোক্ত বাতের তৈল ২।১ ফোটা করিয়া দিনে ২।৩ বার কর্ণে দিলে যাবতীয় কর্ণ রোগ আরোগ্য হইবে।

৫। এই তন্ত্রোক্ত তৈল কপালে মালিস করিলে শ্লেষ্মা জনিত মাথাধরা অতি সত্বর আরোগ্য হইবে।

প্রতি শিশি মূল্য ১৲ এক টাকা, ডজন ১০৲ টাকা, ডাক মাশুল স্বতন্ত্র।

পেলাডীন।

এন্টি সেপ্‌টিক টুথ পাউডার।

এই তন্ত্রোক্ত দাঁতের মাজন ব্যহারে, সান্নিক, দাঁতে পোকা, দাঁত কন্‌কন করা, মাড়ী ফোলা, পুঁয রক্ত পড়া মোট কথা দাঁতের সর্ব্বপ্রকার অসুখ অতি অল্প সময়ে ভাল হইবে।

এই তন্ত্রোক্ত দাঁতের মাজন রীতিমত ব্যবহারে নড়া দাঁত শক্ত নিশ্চয় হইবে। যাহাদের দাঁত পড়ে নাই তাহাদের দাঁত বৃদ্ধ বয়সেও পড়িবে না গ্যারাণ্ট দিয়া থাকি।

এই তন্ত্রোক্ত মাজন ব্যবহারে মুখের দুর্গন্ধ নাশ করে ওষ্ঠ ফাটিবে না ও মুখে জিহ্বায় ঘা হইবে না, আর ইহা ব্যবহারে দাঁত অতি সত্বর পরিষ্কার হয় কোনরূপ দাগ হইবে না।

ইহাতে চক্ নাই, কারণ চকে চূণ থাকার দরুণ দাঁতের উপরের শুভ্র প্রলেপ (এনামেল্) ক্ষয় করিয়া থাকে।

ইহাতে কার্ব্বলিক প্রভৃতি এসিডও নাই, কারণ এসিডে দাঁতের গোড়ার মাংস নরম ও ক্ষয় করে।

যৌবনে যে মাজনই ব্যবহার করুন না কেন, তাহাতে ক্ষতি বৃদ্ধি বুঝা যায় না, একটু বয়স হইলেই দাঁতের অসুখ হয় ও মজা বুঝা যায়। আমরা জোর করিয়া বলিতে পারি বাজারে এরূপ মাজন এখন পর্য্যন্ত বাহির হয় নাই।

অনেকে গাছের ডাল ও অঙ্গার দ্বারা দাঁত মাজিয়া থাকে তাহাতে অন্যায়, কারণ গাছের ডাল দিয়া দাঁত মাজিলে মাথার দোষ জন্মে ও চক্ষের দৃষ্টি কমে, অঙ্গার দিয়া মাজিলে দাঁত ক্ষয় হয়। তাহার চেয়ে শুধু আঠাল্ মাটিও ভাল।

ব্যবহার বিধি।

যাহাদেয় দাঁতের অসুখ আছে, তাহারা দিনে ২।৩ বার মাজন লাগাইয়া ৪।৫ মিনিট বাদে মুখ ধুইয়া ফেলিবেন, যাহাদের অসুখ নাই তাহারা ১বার প্রাতে মাজিলেই চলিবে। মূল্য ছোট।০ আনা বড়॥০ আট আনা।

"প্লীহা কেশরী"

প্লীহা ও যকৃত রোগের মহৌষধ।

ইহাতে প্লীহা, প্লীহাসংযুক্ত জ্বর, কালাজ্বর, যত দিনের যে প্রকারের রোগই হউক না কেন ২১ দিন ঔষধ ব্যবহারে নিশ্চয় আরোগ্য হইবে। অন্যান্য চিকিৎসায় ফল না পাইয়া শেষে এই ঔষধ ব্যবহার করিলেও দৈবশক্তির পরিচয় পাওয়া যাইবে। প্লীহা যকৃতের এরূপ ঔষধ আর নাই। মূল্য ২১ দিনের ঔষধ ৪২টী বড়ী ১॥০ টাকা।

সেবন বিধি।

প্রথম সপ্তাহে প্রাতে, মধ্যাহ্নে ও সন্ধ্যায় তিন বেলা ৩টী বটিকা বাসি জলসহ গিলিয়া খাইবে।

তৎপরবর্ত্তী সপ্তাহে প্রাতে ও সন্ধ্যায় দুই বেলা ২টী বটিকা বাসি জলসহ গিলিয়া খাইবে।

তৃতীয় সপ্তাহে মাত্র প্রাতে ১টী করিয়া বটিকা বাসি জলসহ গিলিয়া খাইবে।

"অবলা বান্ধব"

রক্তপ্রদরের আশ্চর্য্য ঔষধ

অধিক রক্তস্রাব, অল্পরজ, কষ্টরজ, তজ্জন্য বেদনা ক্ষুধামান্দ্য, মাথাধরা, মাথা ঘূর্ণন, মূর্চ্ছা, আক্ষেপ প্রভৃতি উপসর্গ সমূহ এবং সপূঁয, দুর্গন্ধ স্রাব,

অকালে অধিক বা অল্প পরিমাণে রক্তস্রাব প্রভৃতি রক্তপ্রদরের সমস্ত উপসর্গ সহ অতি অল্প সময়ে আরোগ্য হইবে। এই ঔষধ দ্বারা শত শত রোগিণী আরোগ্য হইয়াছে। বিশেষ পরীক্ষিত ঔষধ।

ব্যবহার বিধি।

প্রত্যহ ১টী বটিকা জল সহ প্রাতে সেবন করিবে। মূল্য ২১ দিনের ঔষধ পূর্ণ ১ শিশি ১৲ এক টাকা ডজন ১০৲।

দাদের মলম

এই তন্ত্রোক্ত মলমে যাবতীয় দাদ অতি অল্প সময়ে আরোগ্য করে, ব্যবহারে জ্বালা যন্ত্রণা নাই বা কাপড়ে দাগ লাগিবে না, ও পুনরায় দদ্রু রোগ হইবে না। ইহাতে পাঁচড়াও অতি সত্বর আরোগ্য হয়। মূল্য এক কৌটা ।০ আনা ডজন ২॥৵০।

এই তন্ত্রোক্ত ঔষধ গুলি সাধু মহাপুরুষের প্রদত্ত কাহাকে ঠকান উদ্দেশ্য নয়, ব্যবহার করিলেই আমাদের সত্যতা বুঝিতে পারিবেন। কোন ঔষধেই নিষ্ফল হইবে না। বড় বড় ঔষধালয়ে ও দোকানে পাওয়া যায়।

প্রাপ্তিস্থান :—

গুরুবাক্য কার্য্যালয়

পোঃ, দাসের জঙ্গল। জিঃ ফরিদপুর।

এজেন্ট মেসার্স ঘোষ এণ্ড সেন,

২০নং রসা রোড নর্থ, কলিকাতা।